MENTE ZEN,

MENTE DE PRINCIPIANTE

SHUNRYU SUZUKI

TRADUÇÃO: AMADEU ANTÔNIO

MENTE ZEN, MENTE DE PRINCIPIANTE

SHUNRYU SUZUKI

editado por Trudy Dixon

2011

CONTEÚDO

Prefácio por Huston Smith
Introdução por Richard Baker
Prólogo: Mente de Principiante
PRÁTICA CORRETA
Postura
Respiração
Controlo
Ondas da Mente
Ervas Daninhas da Mente
A Medula do Zen
Não Dualismo
Inclinar-se
Nada de Especial
ATITUDE CORRETA
Caminho de Mente Única
Repetição
Zen e Excitação
Esforço Correcto
Sem Vestígios
Dádiva Divina
Erros na Prática
Limitar a Sua Actividade
Estudar-se a Si Mesmo
Polir uma Telha
Constância
Comunicação
Negativo e Positivo
Nirvana, a Cascata
COMPREENSÃO CORRECTA
Espírito Tradicional do Zen
Transitoriedade
A Qualidade do Ser
Naturalidade
Vacuidade

Prontidão, Atenção Plena
Acreditar em Nada
Apego, Não Apego
Calma
Experiência, Não Filosofia
Budismo Original
Para Além da Consciência
A Iluminação de Buda
Epílogo: Mente Zen
Posfácio por David Chadwick

PREFÁCIO

Dois Suzukis. Há meio século, numa transplantação que foi comparada, pela sua importância histórica, às traduções latinas de Aristóteles no século XIII e de Platão no século XV, Daisetz Suzuki trouxe o Zen ao Ocidente sozinho. Cinquenta anos mais tarde, Shunryu Suzuki fez algo quase tão importante. Soou exatamente a nota de continuação que os americanos interessados em Zen precisavam de ouvir.

Enquanto o Zen de Daisetz Suzuki era dramático, o de Shunryu Suzuki é comum. O satori era central para Daisetz, e foi em grande parte o fascínio por esse estado extraordinário que tornou os seus escritos tão cativantes. No livro de Shunryu Suzuki, as palavras satori e kensho, o seu quase equivalente, nunca aparecem. Quando, quatro meses antes da sua morte, tive a oportunidade de lhe perguntar por que razão o satori não figurava no seu livro, a sua esposa inclinou-se para mim e sussurrou maliciosamente: "É porque ele ainda não o teve"; ao que o Roshi abanou o leque na direção dela, em fingida consternação, e, com o dedo nos lábios, sibilou: "Shhhh! Não lhe diga!" Quando o nosso riso abrandou, disse simplesmente: "Não é que o satori não seja importante, mas não é a parte do Zen que precisa de ser enfatizada."

Suzuki-roshi esteve connosco, na América, apenas doze anos — uma única dúzia na forma do Leste Asiático de contar os anos em dezenas — mas foram suficientes. Através do trabalho deste homem pequeno e silencioso, existe agora uma florescente organização Soto Zen no nosso continente. A sua vida representou tão perfeitamente o Caminho Soto que o homem e o Caminho se fundiram. "A sua atitude sem ego não nos deixou excentricidades sobre as quais bordar.

Embora não tenha causado ondas nem deixado vestígios como personalidade no sentido mundano, a impressão dos seus passos no mundo invisível da história segue em linha recta."[1] Os seus monumentos são o primeiro mosteiro Soto Zen no Ocidente, o Zen Mountain Center em Tassajara; o seu anexo urbano, o Zen Center em São Francisco; e, para o grande público, este livro.

Não deixando nada ao acaso, preparou os seus alunos para o momento mais difícil, quando a sua presença palpável desaparecesse no vazio:

"Se, quando eu morrer, no momento em que estiver a morrer, eu sofrer, isso está bem, sabem; isso é o Buda sofredor. Não há confusão nisso. Talvez toda a gente lute por causa da agonia física ou também da agonia espiritual. Mas isso está bem, isso não é um problema. Devemos estar muito gratos por termos um corpo limitado... como o meu, ou como o vosso. Se tivessem uma vida ilimitada, isso seria um verdadeiro problema para vocês."

E garantiu a transmissão. Na cerimónia do Assento da Montanha, em 21 de Novembro de 1971, instalou Richard Baker como seu herdeiro do Dharma. O seu cancro tinha avançado ao ponto de só conseguir marchar na procissão apoiado pelo filho. Mesmo assim, a cada passo, o seu bastão golpeava o chão com o aço da vontade Zen que informava o seu exterior gentil.

Baker recebeu o manto com um poema:

"Este pedaço de incenso
Que tenho há muito, muito tempo
Ofereço sem-mão
Ao meu Mestre, ao meu amigo, Suzuki Shunryu Daiosho
O fundador destes templos.

Não há medida para aquilo que fizeste.
Caminhando contigo na suave chuva de Buda
As nossas vestes ficam completamente ensopadas,
Mas nas folhas de lótus
Não permanece uma única gota."

Duas semanas depois, o Mestre tinha partido e, no seu funeral, a 4 de Dezembro, Baker-roshi falou pela multidão que se reunira para prestar homenagem:

"Não há forma fácil de ser professor ou discípulo, embora deva ser a maior alegria desta vida. Não há forma fácil de vir para uma terra sem Budismo e deixá-la tendo trazido muitos discípulos, sacerdotes e leigos bastante avançados no caminho e tendo mudado a vida de milhares de pessoas por todo este país; não há forma fácil de ter iniciado e nutrido um mosteiro, uma comunidade urbana e centros de prática na Califórnia e em muitos outros lugares dos Estados Unidos.

Mas este 'não-haver-forma-fácil', esta realização extraordinária, assentava facilmente nele, porque nos deu a partir da sua própria natureza verdadeira, a nossa verdadeira natureza. Deixou-nos tanto quanto qualquer homem pode deixar, tudo o que é essencial, a mente e o coração de Buda, a prática de Buda, o ensinamento e a vida de Buda. Ele está aqui em cada um de nós, se o quisermos."

HUSTON SMITH
Professor de Filosofia
Massachusetts Institute of Technology

INTRODUÇÃO

PARA UM DISCÍPULO de Suzuki-roshi, este livro será a mente de Suzuki-roshi — não a sua mente comum ou pessoal, mas a sua mente Zen, a mente do seu professor Gyokujun So-on-daiosho, a mente de Dogen-zenji, a mente de toda a sucessão — interrompida ou ininterrupta, histórica e mítica — de professores, patriarcas, monges e leigos desde o tempo de Buda até hoje, e será a mente do próprio Buda, a mente da prática Zen.

Mas, para a maioria dos leitores, o livro será um exemplo de como um mestre Zen fala e ensina. Será um livro de instrução sobre como praticar Zen, sobre a vida Zen e sobre as atitudes e a compreensão que tornam possível a prática Zen. Para qualquer leitor, o livro será um encorajamento para realizar a sua própria natureza, a sua própria mente Zen.

Mente Zen é uma daquelas expressões enigmáticas usadas pelos mestres Zen para o fazer notar-se a si próprio, para ir além das palavras e

perguntar-se o que são a sua própria mente e o seu próprio ser. Este é o propósito de todo o ensinamento Zen — fazê-lo questionar-se e responder a esse questionamento com a expressão mais profunda da sua própria natureza. A caligrafia na capa diz nyorai em japonês ou tathagata em sânscrito. Este é um nome para Buda que significa "aquele que seguiu o caminho, que regressou da talidade, ou é talidade, si-mesmo, ser-tal-como-é, vacuidade, o plenamente realizado". É o princípio fundamental que torna possível o aparecimento de um Buda. É a mente Zen. Na altura em que Suzuki-roshi escreveu esta caligrafia — usando como pincel a ponta desgastada de uma das grandes folhas em forma de espada das plantas de iúca que crescem nas montanhas em redor do Zen Mountain Center — disse:

"Isto significa que Tathagata é o corpo da terra inteira."

A prática da mente Zen é a mente de principiante. A inocência da primeira pergunta — o que sou eu? — é necessária ao longo de toda a prática Zen. A mente do principiante está vazia, livre dos hábitos do especialista, pronta para aceitar, duvidar e aberta a todas as possibilidades. É o tipo de mente que consegue ver as coisas tal como são, que passo a passo e num relâmpago consegue realizar a natureza original de tudo.

Esta prática da mente Zen encontra-se ao longo de todo o livro. Diretamente ou por inferência, cada secção do livro diz respeito à questão de como manter a mente de principiante através da meditação e da vida. Esta é uma forma antiga de ensinar, usando a linguagem mais simples e as situações da vida quotidiana. Isto significa que o aluno deve ensinar-se a si próprio.

Mente de principiante era uma expressão favorita de Dogen-zenji. A caligrafia da folha de rosto, também de Suzuki-roshi, diz shoshin, ou mente de principiante. A forma Zen de fazer caligrafia é escrever da maneira mais direta e simples possível, como se fosse um principiante, sem tentar fazer algo hábil ou belo, mas simplesmente escrevendo com atenção plena, como se estivesse a descobrir aquilo que está a escrever pela primeira vez; então a sua natureza completa estará na sua escrita. Este é o caminho da prática momento após momento.

Este livro foi concebido e iniciado por Marian Derby, uma discípula próxima de Suzuki-roshi e organizadora do grupo Zen de Los Altos.

Suzuki-roshi juntava-se às meditações zazen deste grupo uma ou duas vezes por semana e, após cada período de meditação, falava com eles, encorajando a sua prática e ajudando-os com os seus problemas.

Marian gravou as suas palestras e cedo percebeu que, à medida que o grupo se desenvolvia, as palestras adquiriam uma continuidade e um desenvolvimento que funcionariam bem como livro e poderiam constituir um registo muito necessário do notável espírito e ensinamento de Suzuki-roshi. A partir das suas transcrições de palestras feitas ao longo de vários anos, reuniu o primeiro rascunho do presente livro.

Depois, Trudy Dixon, outra discípula próxima de Suzuki-roshi, que tinha muita experiência a editar a publicação do Zen Center, Wind Bell, editou e organizou o manuscrito para publicação. Não é tarefa fácil editar um livro deste tipo, e explicar porquê ajudará o leitor a compreender melhor o livro. Suzuki-roshi adota a forma mais difícil mas mais persuasiva de falar sobre Budismo — em termos das circunstâncias comuns da vida das pessoas — tentando transmitir a totalidade do ensinamento em afirmações tão simples como "Beba uma chávena de chá."

O editor tem de estar consciente das implicações por detrás dessas afirmações para não eliminar, em nome da clareza ou da gramática, o verdadeiro significado das palestras. Além disso, sem conhecer bem Suzuki-roshi e sem experiência de trabalhar com ele, é fácil eliminar, pelas mesmas razões, a compreensão de fundo que é a sua personalidade, energia ou vontade. E também é fácil eliminar a mente mais profunda do leitor, que precisa da repetição, da lógica aparentemente obscura e da poesia para se conhecer a si própria. Passagens que parecem obscuras ou óbvias tornam-se frequentemente iluminadoras quando são lidas com grande atenção, perguntando-se por que razão este homem diria tal coisa.

A edição é ainda mais complicada pelo facto de o inglês ser profundamente dualista nas suas pressuposições básicas e não ter tido a oportunidade, ao longo dos séculos, de desenvolver uma forma de expressar ideias budistas não dualistas, como aconteceu com o japonês. Suzuki-roshi usa livremente estes diferentes vocabulários culturais, exprimindo-se tanto através de formas japonesas como ocidentais de pensar.

Nas suas palestras, elas fundem-se poeticamente e filosoficamente. Mas, nas transcrições, as pausas, o ritmo e a ênfase que dão às suas palavras o seu significado mais profundo e mantêm os seus pensamentos unidos tendem a perder-se. Assim, Trudy trabalhou durante muitos meses sozinha e com Suzuki-roshi para preservar as suas palavras e o seu sabor originais e, ainda assim, produzir um manuscrito em inglês compreensível.

Trudy dividiu o livro, segundo a ênfase, em três secções — Prática Correta, Atitude Correta e Compreensão Correta — correspondendo aproximadamente a corpo, sentimento e mente. Escolheu também os títulos das palestras e os epígrafes que seguem os títulos, sendo estes geralmente retirados do corpo das palestras. As escolhas são, evidentemente, algo arbitrárias, mas ela fez isto para criar uma espécie de tensão entre as secções específicas, os títulos e os epígrafes, e as próprias palestras.

A relação entre as palestras e estes elementos acrescentados ajudará o leitor a sondar as palestras. A única palestra que não foi originalmente dada ao grupo de Los Altos é o Epílogo, que é uma condensação de duas palestras dadas quando o Zen Center se mudou para a sua nova sede em São Francisco.

Pouco depois de terminar o trabalho neste livro, Trudy morreu de cancro aos trinta anos. Deixou dois filhos, Annie e Will, e o marido, Mike, um pintor. Foi ele quem contribuiu com o desenho da mosca nesta página. Estudante Zen durante muitos anos, quando lhe pediram para fazer algo para este livro, disse: “Não consigo fazer um desenho Zen. Não consigo fazer um desenho para outra coisa que não o próprio desenho.

Certamente não me vejo a fazer desenhos de zafu [almofadas de meditação], lótus ou algo pseudoqualquercoisa. Mas consigo perceber esta ideia.” Uma mosca realista surge frequentemente nas pinturas de Mike. Suzuki-roshi gosta muito da rã, que fica tão imóvel que parece adormecida, mas está suficientemente alerta para notar cada insecto que passa. Talvez a mosca esteja à espera da rã.

Trudy e eu trabalhámos juntos ao longo de todo o desenvolvimento de Zen Mind, Beginner’s Mind, e ela pediu-me para completar a edição e acompanhar o livro até à publicação. Depois de considerar várias editoras, descobri que a John Weatherhill, Inc., através de Meredith Weatherby e Audie Bock, conseguiu aperfeiçoar, desenhar e publicar este livro

exatamente da maneira como devia ser publicado. O manuscrito foi lido antes da publicação pelo Professor Kogen Mizuno, director do Departamento de Estudos Budistas da Universidade de Komazawa e um destacado estudioso do Budismo indiano. Ele ajudou generosamente na transliteração dos termos budistas em sânscrito e japonês.

Exceto ocasionalmente nas palestras, Suzuki-roshi raramente falava sobre o seu passado, mas foi isto que consegui reunir. Foi discípulo de Gyokujun So-on-roshi. Teve outros professores; o mais influente para ele foi Kishizawa Ian-roshi, uma autoridade e conferencista de referência sobre Dogen. Kishizawa-roshi enfatizava uma compreensão profunda e cuidadosa de Dogen, dos koans — particularmente os Blue Cliff Records — e dos sutras. Suzuki-roshi tinha doze anos quando começou a sua aprendizagem sob a orientação do discípulo do seu pai, Gyokujun. Depois de anos a viver com o seu professor, continuou a sua prática e estudo numa universidade budista, Komazawa, e nos principais mosteiros de formação Soto, Eiheiji e Sojiji. Também estudou durante algum tempo com um professor Rinzai.

Gyokujun-roshi morreu quando Suzuki tinha trinta anos. Como resultado, teve a responsabilidade, numa idade relativamente jovem, tanto do templo do seu pai (que morrera pouco antes de Gyokujun) como do templo do seu professor. Este último, Rinsoin, era um pequeno mosteiro e templo principal de cerca de duzentos outros templos. Uma das suas principais tarefas foi a reconstrução de Rinsoin na tradição rigorosa que o seu professor e ele desejavam.

Excecionalmente para o Japão das décadas de trinta e quarenta, liderou grupos de discussão em Rinsoin que questionavam os pressupostos e ações militaristas da época. Antes da guerra, e desde jovem, interessara-se por vir para a América; contudo, por insistência do seu professor, abandonara a ideia. Mas em 1956 e novamente duas vezes em 1958, um amigo, que era um dos líderes da Escola Soto, insistiu em pedir-lhe que fosse para São Francisco dirigir a congregação japonesa Soto ali existente. Ao terceiro pedido, Suzuki-roshi aceitou.

Em 1959, quando tinha cinquenta e cinco anos, veio para a América. Depois de adiar o regresso várias vezes, decidiu permanecer na América. Ficou porque descobriu que os americanos têm mente de principiante, que têm poucos preconceitos em relação ao Zen, são bastante abertos a ele e

acreditam confiantemente que este pode ajudar as suas vidas. Descobriu que eles questionam o Zen de uma forma que dá vida ao Zen. Pouco depois da sua chegada, algumas pessoas passaram por lá e perguntaram se podiam estudar Zen com ele. Disse que fazia zazen muito cedo todas as manhãs e que eles podiam juntar-se a ele, se quisessem. Desde então, um grupo Zen bastante grande cresceu em torno dele — atualmente em seis locais na Califórnia.

Presentemente passa a maior parte do tempo no Zen Center, 300 Page Street, São Francisco, onde vivem cerca de sessenta estudantes e muitos mais praticam zazen regularmente, e no Zen Mountain Center em Tassajara Springs, acima do Vale de Carmel. Este último é o primeiro mosteiro Zen da América, e ali vivem e praticam cerca de mais sessenta estudantes durante períodos de três meses ou mais.

Trudy sentia que compreender o que os estudantes Zen sentem em relação ao seu professor poderia, mais do que qualquer outra coisa, ajudar o leitor a compreender estas palestras. Aquilo que o professor realmente oferece ao aluno é literalmente uma prova viva de que toda esta conversa e estes objetivos aparentemente impossíveis podem ser realizados nesta vida. Quanto mais fundo se vai na prática, mais profunda se descobre a mente do professor, até que finalmente se vê que a sua mente e a mente dele são a mente de Buda. E descobre-se que a meditação zazen é a expressão mais perfeita da nossa verdadeira natureza. A seguinte homenagem de Trudy ao seu professor descreve muito bem a relação entre professor Zen e estudante Zen:

“Um roshi é uma pessoa que actualizou essa liberdade perfeita que é a potencialidade de todos os seres humanos. Existe livremente na plenitude do seu ser inteiro. O fluxo da sua consciência não é constituído pelos padrões fixos e repetitivos da nossa consciência habitual centrada em nós mesmos, mas surge espontânea e naturalmente das circunstâncias reais do presente. Os resultados disto em termos da qualidade da sua vida são extraordinários — leveza, vigor, franqueza, simplicidade, humildade, serenidade, alegria, uma perspicácia extraordinária e uma compaixão insondável. Todo o seu ser testemunha o que significa viver na realidade do presente. Sem que nada seja dito ou feito, apenas o impacto de encontrar uma personalidade tão desenvolvida pode bastar para mudar toda a forma de viver de outra pessoa.

Mas, no fim, não é a qualidade extraordinária do professor que desconcerta, intriga e aprofunda o estudante; é a total normalidade do professor. Porque ele é simplesmente ele próprio, é um espelho para os seus estudantes. Quando estamos com ele sentimos as nossas próprias forças e fraquezas sem qualquer sensação de elogio ou crítica da parte dele. Na sua presença vemos o nosso rosto original, e a qualidade extraordinária que vemos é apenas a nossa própria natureza verdadeira. Quando aprendemos a deixar a nossa própria natureza livre, as fronteiras entre mestre e estudante desaparecem num fluxo profundo de ser e alegria no desdobramento da mente de Buda."

RICHARD BAKER
Quioto, 1970

MENTE ZEN,
MENTE DE PRINCIPIANTE

É a sabedoria que procura a sabedoria.

PRÓLOGO

MENTE DE PRINCIPIANTE

"Na mente do principiante há muitas possibilidades; na do especialista há poucas."

As pessoas dizem que praticar Zen é difícil, mas existe um mal-entendido quanto à razão disso. Não é difícil porque seja difícil sentar-se na posição de pernas cruzadas ou atingir a iluminação. É difícil porque é difícil manter a nossa mente pura e a nossa prática pura no seu sentido fundamental. A escola Zen desenvolveu-se de muitas maneiras depois de se estabelecer na China, mas, ao mesmo tempo, tornou-se cada vez mais

impura. Mas não quero falar sobre o Zen chinês ou sobre a história do Zen. Estou interessado em ajudá-lo a impedir que a sua prática se torne impura.

No Japão temos a expressão shoshin, que significa "mente de principiante". O objetivo da prática é sempre manter a nossa mente de principiante. Suponhamos que recita o Sutra Prajna Paramita apenas uma vez. Poderá ser uma recitação muito boa. Mas o que lhe aconteceria se o recitasse duas, três, quatro vezes ou mais? Poderia facilmente perder a sua atitude original em relação a ele. O mesmo acontecerá nas suas outras práticas Zen. Durante algum tempo manterá a sua mente de principiante, mas se continuar a praticar durante um, dois, três anos ou mais, embora possa melhorar em certos aspetos, corre o risco de perder o significado ilimitado da mente original.

Para os estudantes Zen, a coisa mais importante é não serem dualistas. A nossa "mente original" inclui tudo dentro de si mesma. É sempre rica e suficiente em si própria. Não deve perder o seu estado de espírito autossuficiente. Isto não significa uma mente fechada, mas, na verdade, uma mente vazia e uma mente pronta. Se a sua mente estiver vazia, estará sempre pronta para qualquer coisa; estará aberta a tudo. Na mente do principiante existem muitas possibilidades; na mente do especialista existem poucas.

Se discriminar demasiado, limita-se a si próprio. Se for demasiado exigente ou demasiado ganancioso, a sua mente não é rica nem autossuficiente. Se perdermos a nossa mente original autossuficiente, perderemos todos os preceitos. Quando a sua mente se torna exigente, quando anseia por alguma coisa, acabará por violar os seus próprios preceitos: não mentir, não roubar, não matar, não ser imoral, e assim por diante. Se mantiver a sua mente original, os preceitos manter-se-ão por si próprios.

Na mente de principiante não existe o pensamento: "Consegui alguma coisa." Todos os pensamentos centrados no eu limitam a nossa vasta mente. Quando não temos pensamento de realização, nem pensamento do eu, somos verdadeiros principiantes. Então podemos realmente aprender alguma coisa. A mente de principiante é a mente da compaixão. Quando a nossa mente é compassiva, é ilimitada. Dogen-zenji, o fundador da nossa escola, enfatizava sempre quão importante é retomarmos a nossa mente

original ilimitada. Então somos sempre fiéis a nós próprios, em simpatia com todos os seres, e podemos verdadeiramente praticar.

Assim, a coisa mais difícil é sempre manter a mente de principiante. Não há necessidade de ter uma compreensão profunda do Zen. Mesmo que leia muita literatura Zen, deve ler cada frase com uma mente fresca. Não deve dizer: “Eu sei o que é o Zen” ou “Atingi a iluminação.” Este é também o verdadeiro segredo das artes: ser sempre um principiante. Tenha muito, muito cuidado com este ponto. Se começar a praticar zazen, começará a apreciar a sua mente de principiante. Esse é o segredo da prática Zen.

PARTE UM
Prática Correta

A prática de zazen é a expressão direta da nossa verdadeira natureza. Estritamente falando, para um ser humano, não existe outra prática senão esta prática; não existe outro modo de vida senão este modo de vida.

POSTURA

“Estas formas não são o meio de obter o estado correto da mente. Assumir esta postura é, em si mesmo, ter o estado correto da mente. Não há necessidade de obter algum estado especial da mente.”

Agora gostaria de falar sobre a nossa postura de zazen. Quando se senta na posição de lótus completo, o seu pé esquerdo fica sobre a sua coxa direita, e o seu pé direito sobre a sua coxa esquerda. Quando cruzamos as pernas desta forma, embora tenhamos uma perna direita e uma perna esquerda, elas tornaram-se uma só. A posição exprime a unidade da dualidade: não dois, e não um. Este é o ensinamento mais importante: não dois, e não um.

O nosso corpo e mente não são dois nem um. Se pensar que o seu corpo e mente são dois, isso está errado; se pensar que são um, isso também está errado. O nosso corpo e mente são simultaneamente dois e um. Habitualmente pensamos que, se algo não é um, é mais do que um; se não é singular, é plural. Mas, na experiência real, a nossa vida não é apenas plural, mas também singular. Cada um de nós é simultaneamente dependente e independente.

Depois de alguns anos morreremos. Se pensarmos apenas que isso é o fim da nossa vida, essa será uma compreensão errada. Mas, por outro lado, se pensarmos que não morremos, isso também está errado. Morremos, e não morremos. Esta é a compreensão correta. Algumas pessoas poderão dizer que a nossa mente ou alma existe para sempre, e que apenas o nosso corpo físico morre. Mas isso não é exatamente correto, porque tanto a mente como o corpo têm um fim.

Contudo, ao mesmo tempo, também é verdade que existem eternamente. E embora digamos mente e corpo, eles são, na verdade, dois lados da mesma moeda. Esta é a compreensão correta. Assim, quando assumimos esta postura, ela simboliza esta verdade. Quando tenho o pé esquerdo no lado direito do meu corpo, e o pé direito no lado esquerdo do meu corpo, não sei qual é qual. Portanto, qualquer um deles pode ser o lado esquerdo ou o lado direito.

O aspeto mais importante ao assumir a postura de zazen é manter a coluna direita. As suas orelhas e os seus ombros devem estar alinhados. Relaxe os ombros e empurre a parte de trás da cabeça em direção ao teto. E deve recolher o queixo. Quando o queixo está levantado, a sua postura não tem força; provavelmente está a sonhar. Além disso, para ganhar força na postura, pressione o diafragma para baixo em direção ao hara, ou baixo ventre. Isso ajudá-lo-á a manter o equilíbrio físico e mental. Quando tenta manter esta postura, no início poderá sentir alguma dificuldade em respirar naturalmente, mas quando se habituar conseguirá respirar natural e profundamente.

As suas mãos devem formar o “mudra cósmico”. Se colocar a mão esquerda sobre a direita, unir as articulações médias dos dedos médios e tocar levemente os polegares um no outro (como se segurasse um pedaço de papel entre eles), as suas mãos formarão um belo oval. Deve manter este mudra universal com grande cuidado, como se estivesse a segurar algo muito precioso nas mãos. As mãos devem ser mantidas junto ao corpo, com os polegares aproximadamente à altura do umbigo. Mantenha os braços livres e descontraídos, ligeiramente afastados do corpo, como se tivesse um ovo debaixo de cada braço sem o partir.

Não deve inclinar-se para os lados, para trás nem para a frente. Deve sentar-se direito como se estivesse a sustentar o céu com a cabeça. Isto não é apenas forma ou respiração. Expressa o ponto essencial do Budismo. É

uma expressão perfeita da sua natureza búdica. Se quiser uma verdadeira compreensão do Budismo, deve praticar desta forma. Estas formas não são um meio de obter o estado correto da mente.

Assumir esta postura é, em si mesmo, o propósito da nossa prática. Quando tem esta postura, tem o estado correto da mente, por isso não há necessidade de tentar atingir algum estado especial. Quando tenta atingir alguma coisa, a sua mente começa a vaguear para outro lugar. Quando não tenta atingir nada, tem o seu próprio corpo e mente exatamente aqui. Um mestre Zen diria: "Mate o Buda!" Mate o Buda se o Buda existir algures fora de si. Mate o Buda, porque deve retomar a sua própria natureza búdica.

Fazer alguma coisa é expressar a nossa própria natureza. Não existimos por causa de outra coisa qualquer. Existimos por nossa própria causa. Este é o ensinamento fundamental expresso nas formas que observamos. Tal como ao sentar, quando estamos de pé no zendo temos certas regras. Mas o propósito dessas regras não é tornar todos iguais, mas permitir que cada um expresse o seu próprio eu da forma mais livre possível. Por exemplo, cada um de nós tem a sua própria maneira de estar de pé, por isso a nossa postura de pé baseia-se nas proporções do nosso próprio corpo. Quando estiver de pé, os seus calcanhares devem estar afastados à largura do seu próprio punho, e os dedos grandes dos pés alinhados com o centro do peito. Tal como em zazen, coloque alguma força no abdómen. Também aqui as suas mãos devem expressar o seu eu. Coloque a mão esquerda contra o peito, com os dedos a envolver o polegar, e ponha a mão direita sobre ela. Mantendo o polegar apontado para baixo e os antebraços paralelos ao chão, sente como se tivesse um pilar redondo nas mãos — um grande pilar redondo de templo — de modo que não pode ficar descaído nem inclinado para o lado.

O ponto mais importante é possuir o seu próprio corpo físico. Se ficar descaído, perder-se-á a si mesmo. A sua mente estará a vaguear algures; não estará no seu corpo. Esse não é o caminho. Devemos existir exatamente aqui, exatamente agora! Este é o ponto essencial. Deve ter o seu próprio corpo e mente. Tudo deve existir no lugar certo, da maneira certa. Então não há problema. Se o microfone que uso quando falo existisse noutro lugar qualquer, não serviria o seu propósito. Quando temos o nosso

corpo e mente em ordem, tudo o resto existirá no lugar certo, da maneira certa.

Mas normalmente, sem nos apercebermos disso, tentamos mudar algo que não nós próprios; tentamos ordenar as coisas fora de nós. Mas é impossível organizar as coisas se você próprio não estiver em ordem. Quando faz as coisas da maneira certa, no momento certo, tudo o resto será organizado. Você é o "chefe". Quando o chefe está a dormir, todos dormem. Quando o chefe faz algo corretamente, todos farão tudo corretamente e no momento certo. Esse é o segredo do Budismo.

Por isso tente sempre manter a postura correta, não apenas quando pratica zazen, mas em todas as suas atividades. Adote a postura correta quando conduz o carro e quando lê. Se ler numa posição descaída, não conseguirá manter-se acordado durante muito tempo. Experimente. Descobrirá quão importante é manter a postura correta. Este é o verdadeiro ensinamento. O ensinamento escrito no papel não é o verdadeiro ensinamento. O ensinamento escrito é uma espécie de alimento para o cérebro. Claro que é necessário alimentar o cérebro, mas é mais importante ser você mesmo praticando o modo correto de viver.

Foi por isso que Buda não conseguiu aceitar as religiões existentes no seu tempo. Estudou muitas religiões, mas não ficou satisfeito com as suas práticas. Não conseguiu encontrar a resposta nem no ascetismo nem nas filosofias. Não estava interessado numa existência metafísica qualquer, mas no seu próprio corpo e mente, aqui e agora.

E quando se encontrou a si mesmo, descobriu que tudo o que existe possui natureza búdica. Essa foi a sua iluminação. A iluminação não é uma sensação agradável nem algum estado particular da mente. O estado mental que existe quando se senta na postura correta é, em si mesmo, iluminação. Se não conseguir estar satisfeito com o estado mental que tem em zazen, isso significa que a sua mente ainda anda a vaguear. O nosso corpo e mente não devem oscilar nem vaguear. Nesta postura não há necessidade de falar sobre o estado correto da mente. Já o possui. Esta é a conclusão do Budismo.

RESPIRAÇÃO

"Aquilo a que chamamos 'eu' é apenas uma porta basculante que se move quando inspiramos e quando expiramos."

Quando praticamos zazen, a nossa mente segue sempre a nossa respiração. Quando inspiramos, o ar entra no mundo interior. Quando expiramos, o ar sai para o mundo exterior. O mundo interior é ilimitado, e o mundo exterior também é ilimitado. Dizemos "mundo interior" ou "mundo exterior", mas na realidade existe apenas um mundo inteiro. Neste mundo ilimitado, a nossa garganta é como uma porta basculante. O ar entra e sai como alguém que passa por uma porta basculante. Se pensar "eu respiro", o "eu" é algo a mais. Não existe nenhum você para dizer "eu". Aquilo a que chamamos "eu" é apenas uma porta basculante que se move quando inspiramos e quando expiramos. Apenas se move; é tudo. Quando a sua mente está suficientemente pura e calma para seguir este movimento, não existe nada: nenhum "eu", nenhum mundo, nenhuma mente nem corpo; apenas uma porta basculante.

Assim, quando praticamos zazen, tudo o que existe é o movimento da respiração, mas estamos conscientes desse movimento. Não deve estar distraído. Mas estar consciente do movimento não significa estar consciente do seu pequeno eu, mas antes da sua natureza universal, ou natureza búdica. Este tipo de consciência é muito importante, porque habitualmente somos muito unilaterais. A nossa compreensão habitual da vida é dualista: você e eu, isto e aquilo, bom e mau.

Mas, na verdade, estas discriminações são elas próprias a consciência da existência universal. "Você" significa estar consciente do universo sob a forma de você, e "eu" significa estar consciente dele sob a forma de eu. Você e eu são apenas portas basculantes. Este tipo de compreensão é necessário. Nem sequer deveria ser chamado compreensão; é, na verdade, a verdadeira experiência da vida através da prática Zen.

Assim, quando pratica zazen, não existe ideia de tempo ou espaço. Pode dizer: "Começámos a sentar-nos às seis menos um quarto nesta sala." Assim, tem alguma ideia de tempo (seis menos um quarto) e alguma ideia de espaço (nesta sala). Mas, na realidade, aquilo que está a fazer é apenas sentar-se e estar consciente da atividade universal. É tudo. Neste momento a porta basculante está a abrir-se numa direção e, no momento seguinte, abrir-se-á na direção oposta. Momento após momento cada um de nós repete esta atividade. Aqui não existe ideia de tempo nem de espaço. Tempo e espaço são um só. Pode dizer: "Tenho de fazer alguma coisa esta tarde", mas na realidade não existe "esta tarde". Fazemos as coisas uma

após a outra. É tudo. Não existe um tempo chamado “esta tarde” ou “uma hora” ou “duas horas”. À uma hora irá almoçar.

Almoçar é, em si mesmo, uma hora. Estará em algum lugar, mas esse lugar não pode ser separado da uma hora. Para alguém que realmente aprecia a nossa vida, eles são a mesma coisa. Mas quando nos cansamos da nossa vida podemos dizer: “Não devia ter vindo a este lugar. Talvez tivesse sido muito melhor ir a outro lugar almoçar. Este lugar não é assim tão bom.” Na sua mente cria uma ideia de lugar separada de um tempo real.

Ou pode dizer: “Isto é mau, por isso não devo fazer isto.” Na verdade, quando diz “não devo fazer isto”, está a fazer o não-fazer nesse momento. Portanto, não há escolha para si. Quando separa a ideia de tempo e espaço, sente como se tivesse alguma escolha, mas na verdade tem de fazer alguma coisa, ou tem de fazer o não-fazer. Não fazer algo é fazer algo. O bem e o mal existem apenas na sua mente.

Por isso não devemos dizer: “Isto é bom” ou “Isto é mau.” Em vez de dizer mau, deve dizer: “não fazer”! Se pensar “isto é mau”, isso criará alguma confusão para si. Assim, no domínio da religião pura não existe confusão de tempo e espaço, nem de bem ou mal. Tudo o que devemos fazer é simplesmente fazer algo à medida que surge. Fazer algo! Seja o que for, devemos fazê-lo, mesmo que seja não fazer algo. Devemos viver neste momento. Assim, quando nos sentamos concentramo-nos na respiração e tornamo-nos uma porta basculante, e fazemos algo que devemos fazer, algo que temos de fazer. Isto é prática Zen. Nesta prática não existe confusão. Se estabelecer este tipo de vida, não terá confusão alguma.

Tozan, um famoso mestre Zen, disse: “A montanha azul é o pai da nuvem branca. A nuvem branca é o filho da montanha azul. Durante todo o dia dependem um do outro, sem dependerem um do outro. A nuvem branca é sempre a nuvem branca. A montanha azul é sempre a montanha azul.” Esta é uma interpretação pura e clara da vida. Pode haver muitas coisas como a nuvem branca e a montanha azul: homem e mulher, professor e discípulo. Dependem um do outro. Mas a nuvem branca não deve ser perturbada pela montanha azul. A montanha azul não deve ser perturbada pela nuvem branca. São completamente independentes e, ao mesmo tempo, dependentes. É assim que vivemos, e é assim que praticamos zazen.

Quando nos tornamos verdadeiramente nós próprios, tornamo-nos apenas uma porta basculante, e somos puramente independentes e, ao mesmo tempo, dependentes de tudo. Sem ar, não conseguimos respirar. Cada um de nós está no meio de miríades de mundos. Estamos sempre no centro do mundo, momento após momento. Portanto, somos completamente dependentes e independentes. Se tiver este tipo de experiência, este tipo de existência, terá independência absoluta; nada o incomodará. Assim, quando pratica zazen, a sua mente deve estar concentrada na respiração. Este tipo de atividade é a atividade fundamental do ser universal. Sem esta experiência, esta prática, é impossível alcançar a liberdade absoluta.

CONTROLO

"Dar à sua ovelha ou vaca um grande e espaçoso prado é a maneira de a controlar."

Viver no domínio da natureza búdica significa morrer como pequeno ser, momento após momento. Quando perdemos o equilíbrio morremos, mas ao mesmo tempo também nos desenvolvemos, crescemos. Tudo o que vemos está em mudança, a perder o equilíbrio. A razão pela qual tudo parece belo é porque está desequilibrado, mas o seu fundo está sempre em perfeita harmonia.

É assim que tudo existe no domínio da natureza búdica, perdendo o equilíbrio sobre um fundo de equilíbrio perfeito. Assim, se vir as coisas sem perceber o fundo da natureza búdica, tudo aparece sob a forma de sofrimento. Mas se compreender o fundo da existência, percebe que o próprio sofrimento é a forma como vivemos e como expandimos a nossa vida. Por isso, no Zen, por vezes enfatizamos o desequilíbrio ou a desordem da vida.

Hoje em dia, a pintura tradicional japonesa tornou-se bastante formal e sem vida. Foi por isso que a arte moderna se desenvolveu. Os pintores antigos costumavam praticar colocando pontos no papel numa desordem artística. Isto é bastante difícil. Mesmo que tente fazê-lo, normalmente aquilo que faz fica organizado segundo alguma ordem. Pensa que consegue

controlá-lo, mas não consegue; é quase impossível dispor os seus pontos fora de ordem.

O mesmo acontece ao cuidar da sua vida quotidiana. Mesmo que tente colocar as pessoas sob algum controlo, é impossível. Não o consegue fazer. A melhor maneira de controlar as pessoas é encorajá-las a serem travessas. Então estarão sob controlo num sentido mais amplo. Dar à sua ovelha ou vaca um grande e espaçoso prado é a maneira de a controlar. O mesmo acontece com as pessoas: primeiro deixe-as fazer o que querem e observe-as. Essa é a melhor política. Ignorá-las não é bom; essa é a pior política. A segunda pior é tentar controlá-las. A melhor é observá-las, apenas observá-las, sem tentar controlá-las.

O mesmo método funciona também consigo próprio. Se quiser obter perfeita calma no seu zazen, não deve deixar-se perturbar pelas várias imagens que encontra na sua mente. Deixe-as vir e deixe-as ir. Então estarão sob controlo. Mas esta política não é assim tão fácil. Parece fácil, mas exige um esforço especial. Como fazer esse tipo de esforço é o segredo da prática. Suponhamos que está sentado em circunstâncias extraordinárias. Se tentar acalmar a sua mente, não conseguirá sentar-se, e se tentar não se deixar perturbar, o seu esforço não será o esforço correto. O único esforço que o ajudará é contar a respiração, ou concentrar-se na inspiração e expiração.

Dizemos concentração, mas concentrar a mente em alguma coisa não é o verdadeiro propósito do Zen. O verdadeiro propósito é ver as coisas tal como são, observar as coisas tal como são, e deixar que tudo siga o seu curso. Isto é colocar tudo sob controlo no sentido mais amplo. A prática Zen consiste em abrir a nossa pequena mente. Assim, concentrar-se é apenas uma ajuda para o fazer realizar a "grande mente", ou a mente que é tudo. Se quiser descobrir o verdadeiro significado do Zen na sua vida quotidiana, tem de compreender o significado de manter a mente na respiração e o corpo na postura correta em zazen. Deve seguir as regras da prática e o seu estudo deve tornar-se mais subtil e cuidadoso. Só desta forma poderá experimentar a liberdade vital do Zen.

Dogen-zenji disse: "O tempo vai do presente para o passado." Isto é absurdo, mas na nossa prática por vezes é verdade. Em vez de o tempo progredir do passado para o presente, vai para trás, do presente para o passado. Yoshitsune foi um famoso guerreiro que viveu no Japão medieval.

Por causa da situação do país naquela época, foi enviado para as províncias do norte, onde acabou morto. Antes de partir despediu-se da esposa e, pouco depois, ela escreveu num poema: "Tal como desenrolas o fio de uma bobina, quero que o passado se torne presente." Quando ela disse isto, na verdade tornou o tempo passado presente. Na sua mente, o passado tornou-se vivo e era o presente. Assim, como Dogen disse: "O tempo vai do presente para o passado." Isto não é verdade na nossa mente lógica, mas é verdade na experiência real de tornar o tempo passado presente. Aí temos poesia, e aí temos vida humana.

Quando experienciamos este tipo de verdade, isso significa que encontrámos o verdadeiro significado do tempo. O tempo vai constantemente do passado para o presente e do presente para o futuro. Isto é verdade, mas também é verdade que o tempo vai do futuro para o presente e do presente para o passado. Um mestre Zen disse certa vez: "Ir uma milha para leste é ir uma milha para oeste." Isto é liberdade vital. Devemos adquirir este tipo de liberdade perfeita.

Mas a liberdade perfeita não se encontra sem algumas regras. As pessoas, especialmente os jovens, pensam que liberdade é fazer exatamente aquilo que querem, que no Zen não há necessidade de regras. Mas é absolutamente necessário termos algumas regras. Contudo, isso não significa estar sempre sob controlo. Enquanto tiver regras, terá uma oportunidade de liberdade. Tentar obter liberdade sem estar consciente das regras não significa nada. É para adquirir esta liberdade perfeita que praticamos zazen.

ONDAS DA MENTE

"Porque desfrutamos de todos os aspetos da vida como um desdobramento da grande mente, não procuramos nenhuma alegria excessiva. Assim, temos uma compostura imperturbável."

Quando estiver a praticar zazen, não tente parar o seu pensamento. Deixe-o parar por si mesmo. Se algo surgir na sua mente, deixe entrar, e deixe sair. Não ficará muito tempo. Quando tenta parar o seu pensamento, isso significa que está perturbado por ele. Não se deixe perturbar por nada.

Parece que algo vem de fora da sua mente, mas na verdade são apenas as ondas da sua mente e, se não se deixar perturbar por essas ondas, gradualmente elas tornar-se-ão cada vez mais calmas. Em cinco ou, no máximo, dez minutos, a sua mente tornar-se-á completamente serena e calma. Nessa altura, a sua respiração tornar-se-á bastante lenta, enquanto o pulso ficará um pouco mais rápido.

Levará bastante tempo até encontrar essa mente calma e serena na sua prática. Surgem muitas sensações, muitos pensamentos ou imagens aparecem, mas são apenas ondas da sua própria mente. Nada vem de fora da sua mente. Habitualmente pensamos na nossa mente como algo que recebe impressões e experiências do exterior, mas essa não é uma compreensão verdadeira da mente.

A verdadeira compreensão é que a mente inclui tudo; quando pensa que algo vem de fora, isso significa apenas que algo aparece na sua mente. Nada fora de si pode causar-lhe problemas. É você próprio quem cria as ondas na sua mente. Se deixar a sua mente tal como está, ela tornar-se-á calma. Esta mente chama-se grande mente.

Se a sua mente estiver relacionada com algo exterior a si mesma, essa mente é uma mente pequena, uma mente limitada. Se a sua mente não estiver relacionada com mais nada, então não existe compreensão dualista na atividade da sua mente. Compreende a atividade apenas como ondas da sua mente. A grande mente experiencia tudo dentro de si mesma. Compreende a diferença entre as duas mentes: a mente que inclui tudo, e a mente que está relacionada com alguma coisa? Na verdade são a mesma coisa, mas a compreensão é diferente, e a sua atitude perante a vida será diferente consoante a compreensão que tiver.

O facto de tudo estar incluído na sua mente é a essência da mente. Experienciar isto é ter sentimento religioso. Mesmo que surjam ondas, a essência da sua mente é pura; é como água límpida com algumas ondas. Na verdade, a água tem sempre ondas. As ondas são a prática da água. Falar de ondas separadas da água, ou de água separada das ondas, é uma ilusão. Água e ondas são uma só coisa. Grande mente e pequena mente são uma só coisa. Quando compreende a sua mente desta forma, sente alguma segurança nos seus sentimentos. Como a sua mente não espera nada do exterior, está sempre preenchida. Uma mente com ondas não é uma mente

perturbada, mas antes uma mente ampliada. Tudo o que experiencia é uma expressão da grande mente.

A atividade da grande mente consiste em ampliar-se através de várias experiências. Num sentido, as nossas experiências, surgindo uma após outra, são sempre frescas e novas; mas, noutro sentido, não passam de um desdobramento contínuo ou repetido da única grande mente. Por exemplo, se tiver algo bom ao pequeno-almoço, dirá: "Isto é bom." O "bom" é fornecido como algo experienciado algures num passado distante, mesmo que não se lembre quando. Com a grande mente aceitamos cada uma das nossas experiências como se reconhecêssemos, no espelho, o nosso próprio rosto. Para nós não existe medo de perder esta mente. Não há lugar de onde vir nem para onde ir; não existe medo da morte, nem sofrimento por causa da velhice ou da doença. Porque desfrutamos de todos os aspetos da vida como um desdobramento da grande mente, não procuramos nenhuma alegria excessiva. Assim, temos uma compostura imperturbável, e é com esta compostura imperturbável da grande mente que praticamos zazen.

ERVAS DANINHAS DA MENTE

"Deveria antes sentir-se grato pelas ervas daninhas que tem na sua mente, porque acabarão por enriquecer a sua prática."

Quando o despertador toca cedo de manhã e se levanta, penso que não se sente muito bem. Não é fácil ir sentar-se e, mesmo depois de chegar ao zendo e começar zazen, tem de se encorajar a sentar-se corretamente. Estas são apenas ondas da sua mente. Num zazen puro não deveria haver quaisquer ondas na sua mente. Enquanto estiver sentado, essas ondas tornar-se-ão cada vez menores e o seu esforço transformar-se-á numa sensação subtil.

Dizemos: "Ao arrancar as ervas daninhas, damos alimento à planta." Arrancamos as ervas daninhas e enterramo-las junto da planta para lhe dar alimento. Assim, mesmo que tenha algumas dificuldades na sua prática, mesmo que tenha algumas ondas enquanto está sentado, essas próprias ondas ajudá-lo-ão. Portanto, não deve sentir-se perturbado pela sua mente. Deve antes sentir-se grato pelas ervas daninhas, porque acabarão por enriquecer a sua prática.

Se tiver alguma experiência de como as ervas daninhas da sua mente se transformam em alimento mental, a sua prática fará progressos notáveis.

Sentirá o progresso. Sentirá como elas se transformam em autossuficiência. Claro que não é assim tão difícil dar alguma interpretação filosófica ou psicológica da nossa prática, mas isso não basta. Devemos ter a experiência real de como as nossas ervas daninhas se transformam em alimento.

Estritamente falando, qualquer esforço que façamos não é bom para a nossa prática porque cria ondas na nossa mente. Contudo, é impossível alcançar uma calma absoluta da mente sem qualquer esforço. Temos de fazer algum esforço, mas devemos esquecer-nos de nós próprios no esforço que fazemos. Neste domínio não existe subjetividade nem objetividade. A nossa mente está simplesmente calma, sem sequer qualquer consciência disso. Nesta inconsciência, todo o esforço e toda a ideia e pensamento desaparecem. Portanto, é necessário encorajarmo-nos e fazer esforço até ao último momento, quando todo o esforço desaparece. Deve manter a sua mente na respiração até deixar de estar consciente da respiração.

Devemos tentar continuar o nosso esforço para sempre, mas não devemos esperar alcançar algum estado em que nos esqueçamos completamente dele. Devemos apenas tentar manter a mente na respiração. Essa é a nossa prática real. Esse esforço tornar-se-á cada vez mais refinado enquanto estiver sentado. No início, o esforço que faz é bastante grosseiro e impuro, mas pelo poder da prática tornar-se-á cada vez mais puro.

Quando o seu esforço se torna puro, o seu corpo e mente tornam-se puros. Esta é a forma como praticamos Zen. Uma vez compreendido o nosso poder inato de nos purificarmos a nós próprios e ao nosso meio, pode agir corretamente, aprenderá com aqueles que o rodeiam e tornar-se-á amigável com os outros. Este é o mérito da prática Zen. Mas o caminho da prática consiste apenas em estar concentrado na respiração, com a postura correta e com grande e puro esforço. É assim que praticamos Zen.

A MEDULA DO ZEN

"Na postura de zazen, a sua mente e corpo têm grande poder para aceitar as coisas tal como são, sejam agradáveis ou desagradáveis."

Nas nossas escrituras (Samyuktagama Sutra, volume 33), diz-se que existem quatro tipos de cavalos: excelentes, bons, medíocres e maus. O melhor cavalo correrá devagar ou depressa, para a direita ou para a esquerda, conforme a vontade do cavaleiro, antes mesmo de ver a sombra do chicote; o segundo melhor correrá tão bem como o primeiro, pouco

antes de o chicote tocar na sua pele; o terceiro correrá quando sentir dor no corpo; o quarto correrá apenas depois de a dor penetrar até à medula dos ossos. Pode imaginar quão difícil é para o quarto aprender a correr!

Quando ouvimos esta história, quase todos nós queremos ser o melhor cavalo. Se for impossível ser o melhor, queremos ser o segundo melhor. Esta é, penso eu, a compreensão habitual desta história e do Zen. Poderá pensar que, ao sentar-se em zazen, descobrirá se é um dos melhores cavalos ou um dos piores. Aqui, contudo, existe um mal-entendido sobre o Zen. Se pensa que o objetivo da prática Zen é treiná-lo para se tornar um dos melhores cavalos, terá um grande problema. Essa não é a compreensão correta. Se praticar Zen da forma correta, não importa se é o melhor cavalo ou o pior.

Quando considera a compaixão de Buda, como pensa que Buda se sentirá em relação aos quatro tipos de cavalos? Terá mais simpatia pelo pior cavalo do que pelo melhor.

Quando está determinado a praticar zazen com a grande mente de Buda, descobrirá que o pior cavalo é o mais valioso. Nas suas próprias imperfeições encontrará a base para a sua mente firme em busca do Caminho. Aqueles que conseguem sentar-se fisicamente de forma perfeita costumam demorar mais tempo a obter o verdadeiro caminho do Zen, o sentimento real do Zen, a medula do Zen. Mas aqueles que encontram grandes dificuldades na prática do Zen encontrarão nela mais significado. Assim, penso que por vezes o melhor cavalo pode ser o pior cavalo, e o pior cavalo pode ser o melhor.

Se estudar caligrafia, verá que aqueles que não são tão habilidosos costumam tornar-se os melhores calígrafos. Aqueles que são muito habilidosos com as mãos frequentemente encontram grandes dificuldades depois de atingirem certo nível. Isto também é verdade na arte e no Zen. É verdade na vida. Por isso, quando falamos de Zen, não podemos dizer “ele é bom” ou “ele é mau” no sentido habitual das palavras. A postura assumida em zazen não é igual para todos nós.

Para alguns poderá ser impossível assumir a postura de pernas cruzadas. Mas mesmo que não consiga assumir a postura correta, quando desperta a sua verdadeira mente em busca do Caminho, pode praticar Zen no seu verdadeiro sentido. Na verdade, é mais fácil para aqueles que têm

dificuldades em sentar-se despertar a verdadeira mente em busca do Caminho do que para aqueles que se sentam facilmente.

Quando refletimos sobre aquilo que fazemos na nossa vida quotidiana, sentimo-nos sempre envergonhados de nós próprios. Um dos meus estudantes escreveu-me dizendo: “Enviou-me um calendário, e estou a tentar seguir os bons lemas que aparecem em cada página. Mas o ano mal começou e eu já falhei!” Dogen-zenji disse: “Shoshaku jushaku.” Shaku significa geralmente “erro” ou “engano”. Shoshaku jushaku significa “continuar erro após erro”, ou um erro contínuo. Segundo Dogen, um erro contínuo também pode ser Zen. A vida de um mestre Zen poderia ser descrita como tantos anos de shoshaku jushaku. Isto significa tantos anos de esforço de mente única.

Dizemos: “Um bom pai não é um bom pai.” Compreende? Aquele que pensa que é um bom pai não é um bom pai; aquele que pensa que é um bom marido não é um bom marido. Aquele que pensa que é um dos piores maridos pode ser um bom marido se estiver sempre a tentar sê-lo com esforço sincero e de coração inteiro. Se lhe for impossível sentar-se devido a alguma dor ou dificuldade física, então deve sentar-se na mesma, usando uma almofada grossa ou uma cadeira. Mesmo que seja o pior cavalo, chegará à medula do Zen.

Suponha que os seus filhos sofrem de uma doença sem esperança. Não sabe o que fazer; não consegue ficar deitado na cama. Normalmente, o lugar mais confortável para si seria uma cama quente e confortável, mas agora, por causa da sua angústia mental, não consegue descansar. Pode andar de um lado para o outro, entrar e sair, mas isso não ajuda. Na verdade, a melhor maneira de aliviar o sofrimento mental é sentar-se em zazen, mesmo nesse estado mental confuso e com má postura.

Se não tiver experiência de se sentar neste tipo de situação difícil, não é um estudante Zen. Nenhuma outra atividade aliviará o seu sofrimento. Noutras posições inquietas não tem poder para aceitar as suas dificuldades, mas na postura de zazen, adquirida através de longa e árdua prática, a sua mente e corpo têm grande poder para aceitar as coisas tal como são, sejam agradáveis ou desagradáveis.

Quando se sente desagradavelmente, é melhor sentar-se. Não há outra forma de aceitar o seu problema e trabalhar nele. Quer seja o melhor cavalo

ou o pior, quer a sua postura seja boa ou má, isso não importa. Toda a gente pode praticar zazen e, dessa forma, trabalhar nos seus problemas e aceitá-los.

Quando está sentado no meio do seu próprio problema, o que é mais real para si: o seu problema ou você próprio? A consciência de que está aqui, agora mesmo, é o facto último. Este é o ponto que realizará através da prática de zazen. Em prática contínua, através de uma sucessão de situações agradáveis e desagradáveis, realizará a medula do Zen e adquirirá a sua verdadeira força.

NÃO DUALISMO

"Parar a sua mente não significa parar as atividades da mente. Significa que a sua mente permeia todo o seu corpo. Com a sua mente inteira forma o mudra nas suas mãos."

Dizemos que a nossa prática deve ser sem ideias de ganho, sem quaisquer expectativas, mesmo de iluminação. Contudo, isso não significa simplesmente sentar-se sem qualquer propósito. Esta prática livre de ideias de ganho baseia-se no Sutra Prajna Paramita. No entanto, se não tiver cuidado, o próprio sutra dar-lhe-á uma ideia de ganho. Diz: "A forma é vazio e o vazio é forma." Mas se se apegar a essa afirmação, corre o risco de se envolver em ideias dualistas: aqui está você, a forma, e aqui está o vazio, que está a tentar realizar através da sua forma. Assim, "a forma é vazio e o vazio é forma" ainda é dualista. Mas, felizmente, o nosso ensinamento continua e diz: "A forma é forma e o vazio é vazio." Aqui não existe dualismo.

Quando acha difícil parar a sua mente enquanto está sentado e ainda está a tentar pará-la, esse é o estágio de "a forma é vazio e o vazio é forma". Mas enquanto pratica desta maneira dualista, terá cada vez mais unidade com o seu objetivo. E quando a sua prática se torna sem esforço, consegue parar a sua mente. Esse é o estágio de "a forma é forma e o vazio é vazio".

Parar a sua mente não significa parar as atividades da mente. Significa que a sua mente permeia todo o seu corpo. A sua mente segue a sua respiração. Com a sua mente inteira forma o mudra nas suas mãos. Com a sua mente inteira senta-se com pernas dolorosas sem ser perturbado por elas. Isto é sentar-se sem qualquer ideia de ganho. No início sente alguma

restrição na sua postura, mas quando deixa de ser perturbado pela restrição, encontrou o significado de "o vazio é vazio e a forma é forma". Assim, encontrar o seu próprio caminho dentro de alguma restrição é o caminho da prática.

Prática não significa que tudo o que faz, mesmo estar deitado, seja zazen. Quando as restrições que tem não o limitam, é isso que queremos dizer com prática. Quando diz: "Tudo o que faço é natureza búdica, por isso não importa o que faça, e não há necessidade de praticar zazen", isso já é uma compreensão dualista da nossa vida quotidiana. Se realmente não importasse, nem precisaria de o dizer. Enquanto estiver preocupado com aquilo que faz, isso é dualista. Se não estivesse preocupado com aquilo que faz, não o diria.

Quando se senta, sentar-se-á. Quando come, comerá. É tudo. Se disser: "Não importa", significa que está a arranjar alguma desculpa para fazer algo à sua maneira, com a sua pequena mente. Significa que está apegado a alguma coisa ou a algum modo particular. Não é isso que queremos dizer quando dizemos: "Apenas sentar-se é suficiente" ou "Tudo o que faz é zazen." Claro que tudo o que fazemos é zazen, mas se assim é, não há necessidade de o dizer.

Quando se senta, deve apenas sentar-se sem ser perturbado pelas dores nas pernas ou pela sonolência. Isso é zazen. Mas, no início, é muito difícil aceitar as coisas tal como são. Sentir-se-á incomodado pela sensação que tem na sua prática. Quando conseguir fazer tudo, seja bom ou mau, sem perturbação ou sem se incomodar com a sensação, isso é realmente o que queremos dizer com "a forma é forma e o vazio é vazio".

Quando sofre de uma doença como o cancro e percebe que não pode viver mais do que dois ou três anos, então, procurando algo em que se apoiar, poderá começar uma prática. Uma pessoa pode confiar na ajuda de Deus. Outra pode começar a prática de zazen. A sua prática concentrar-se-á em obter vacuidade da mente. Isso significa que está a tentar libertar-se do sofrimento da dualidade. Esta é a prática de "a forma é vazio e o vazio é forma". Por causa da verdade do vazio, quer ter a realização efetiva dessa verdade na sua vida. Se praticar desta forma, acreditando e fazendo esforço, isso ajudá-lo-á, claro, mas não é prática perfeita.

Saber que a sua vida é curta e desfrutá-la dia após dia, momento após momento, é a vida de "a forma é forma e o vazio é vazio". Quando Buda vier, recebê-lo-á; quando o diabo vier, recebê-lo-á. O famoso mestre Zen chinês Baso disse: "Buda de rosto de sol e Buda de rosto de lua." Quando estava doente, alguém lhe perguntou: "Como está?" E ele respondeu: "Buda de rosto de sol e Buda de rosto de lua." Esta é a vida de "a forma é forma e o vazio é vazio". Não há problema. Um ano de vida é bom. Cem anos de vida são bons. Se continuar a nossa prática, atingirá este estágio.

No início terá vários problemas, e é necessário fazer algum esforço para continuar a nossa prática. Para o principiante, prática sem esforço não é verdadeira prática. Para o principiante, a prática exige grande esforço. Especialmente para os jovens, é necessário esforçarem-se muito para alcançar alguma coisa. Devem esticar os braços e as pernas o mais possível. A forma é forma. Devem ser fiéis ao vosso próprio caminho até chegarem finalmente ao ponto em que percebem que é necessário esquecerem-se completamente de si próprios. Até chegarem a este ponto, é completamente errado pensar que tudo o que fazem é Zen ou que não importa praticarem ou não. Mas se fizerem o vosso melhor esforço apenas para continuar a prática com toda a mente e corpo, sem ideias de ganho, então tudo o que fizerem será verdadeira prática. Apenas continuar deve ser o vosso propósito. Quando fazem alguma coisa, apenas fazê-la deve ser o vosso propósito. A forma é forma e vocês são vocês, e a verdadeira vacuidade será realizada na vossa prática.

INCLINAR-SE

"Inclinar-se é uma prática muito séria. Devem estar preparados para se inclinarem, mesmo no vosso último momento. Embora seja impossível livrarmo-nos dos nossos desejos egocêntricos, temos de o fazer. A nossa verdadeira natureza quer que o façamos."

Depois de zazen inclinamo-nos nove vezes até ao chão. Ao inclinarmo-nos estamos a abandonar-nos a nós próprios. Abandonarmo-nos a nós próprios significa abandonar as nossas ideias dualistas. Assim, não existe diferença entre a prática de zazen e o ato de nos inclinarmos. Habitualmente inclinar-se significa prestar respeito a algo mais digno de respeito do que nós. Mas quando se inclinam perante Buda não devem ter ideia alguma de Buda; tornam-se simplesmente um com Buda, já são o próprio Buda.

Quando se tornam um com Buda, um com tudo o que existe, encontram o verdadeiro significado do ser. Quando esquecem todas as vossas ideias dualistas, tudo se torna vosso professor, e tudo pode ser objeto de veneração.

Quando tudo existe dentro da vossa grande mente, todas as relações dualistas desaparecem. Não existe distinção entre céu e terra, homem e mulher, professor e discípulo. Por vezes um homem inclina-se perante uma mulher; por vezes uma mulher inclina-se perante um homem. Por vezes o discípulo inclina-se perante o mestre; por vezes o mestre inclina-se perante o discípulo. Um mestre que não consegue inclinar-se perante o seu discípulo não consegue inclinar-se perante Buda. Por vezes o mestre e o discípulo inclinam-se juntos perante Buda. Por vezes podemos inclinar-nos perante gatos e cães.

Na vossa grande mente, tudo tem o mesmo valor. Tudo é o próprio Buda. Veem algo ou ouvem um som, e aí têm tudo exatamente tal como é. Na vossa prática devem aceitar tudo tal como é, dando a cada coisa o mesmo respeito dado a um Buda. Aqui existe budeidade. Então Buda inclina-se perante Buda, e vocês inclinam-se perante vós próprios. Este é o verdadeiro ato de inclinar-se.

Se não tiverem esta firme convicção da grande mente na vossa prática, o vosso ato de inclinar-se será dualista. Quando são simplesmente vocês próprios, inclinam-se perante vós próprios no verdadeiro sentido, e são um com tudo. Apenas quando são verdadeiramente vocês mesmos podem inclinar-se perante tudo no verdadeiro sentido. Inclinar-se é uma prática muito séria.

Devem estar preparados para se inclinarem mesmo no vosso último momento; quando não conseguirem fazer nada exceto inclinar-se, devem fazê-lo. Este tipo de convicção é necessário. Inclinem-se com este espírito e todos os preceitos, todos os ensinamentos, serão vossos, e possuirão tudo dentro da vossa grande mente.

Sen no Rikyu, o fundador da cerimónia japonesa do chá, cometeu hara-kiri (suicídio ritual por desventramento) em 1591 por ordem do seu senhor, Hideyoshi. Pouco antes de tirar a própria vida, Rikyu disse: "Quando tenho esta espada não existe Buda nem Patriarcas." Queria dizer que, quando temos a espada da grande mente, não existe mundo dualista. A

única coisa que existe é este espírito. Este tipo de espírito imperturbável estava sempre presente na cerimónia do chá de Rikyu. Ele nunca fazia nada de forma meramente dualista; estava preparado para morrer em cada momento. Em cerimónia após cerimónia ele morria e renovava-se. Este é o espírito da cerimónia do chá. É assim que nos inclinamos.

O meu mestre tinha um calo na testa devido às inclinações. Sabia que era um homem obstinado e teimoso, por isso inclinava-se, inclinava-se e inclinava-se. A razão pela qual se inclinava era porque dentro de si ouvia sempre a voz repreensiva do seu mestre. Entrara para a ordem Soto aos trinta e dois anos, o que para um sacerdote japonês é bastante tarde. Quando somos jovens somos menos teimosos, e é mais fácil libertarmo-nos do egoísmo. Assim, o mestre dele chamava-lhe sempre "o homem-que-entrou-tarde" e repreendia-o por ter entrado tão tarde. Na verdade, o mestre amava-o precisamente pelo seu carácter obstinado. Quando o meu mestre tinha setenta anos disse: "Quando era jovem era como um tigre, mas agora sou como um gato!" Estava muito satisfeito por ser como um gato.

Inclinar-se ajuda a eliminar as nossas ideias egocêntricas. Isto não é assim tão fácil. É difícil livrarmo-nos destas ideias, e inclinar-se é uma prática muito valiosa. O resultado não é o ponto principal; o esforço para nos melhorarmos é que é valioso. Esta prática não tem fim.

Cada inclinação exprime um dos quatro votos budistas. Estes votos são: "Embora os seres sencientes sejam inumeráveis, fazemos o voto de os salvar. Embora os nossos maus desejos sejam ilimitados, fazemos o voto de nos libertarmos deles. Embora o ensinamento seja ilimitado, fazemos o voto de o aprender por inteiro. Embora o Budismo seja inalcançável, fazemos o voto de o alcançar." Se é inalcançável, como poderemos alcançá-lo? Mas devemos! Isto é Budismo.

Pensar: "Porque é possível, fá-lo-emos", não é Budismo. Mesmo sendo impossível, temos de o fazer porque a nossa verdadeira natureza quer fazê-lo. Mas, na verdade, o facto de ser ou não possível não é o ponto principal. Se o nosso desejo mais profundo é livrarmo-nos das nossas ideias egocêntricas, temos de o fazer. Quando fazemos este esforço, o nosso desejo mais profundo é apaziguado e o Nirvana está aí. Antes de decidirem fazê-lo, têm dificuldade; mas assim que começam a fazê-lo, deixam de a ter.

O vosso esforço apazigua o vosso desejo mais profundo. Não existe outra forma de alcançar a calma. Calma da mente não significa que devam parar a atividade. A verdadeira calma deve ser encontrada na própria atividade. Dizemos: "É fácil ter calma na inatividade; é difícil ter calma na atividade, mas a calma na atividade é a verdadeira calma."

Depois de praticarem durante algum tempo, perceberão que não é possível fazer progressos rápidos e extraordinários. Mesmo que tentem muito, o progresso que fazem é sempre pouco a pouco. Não é como sair à chuva, em que sabem quando ficam molhados. No nevoeiro não sabem que estão a ficar molhados, mas à medida que continuam a caminhar ficam molhados pouco a pouco. Se a vossa mente tiver ideias de progresso, poderão dizer: "Oh, este ritmo é terrível!" Mas na verdade não é. Quando se fica molhado no nevoeiro é muito difícil secar. Portanto, não há necessidade de se preocuparem com o progresso. É como estudar uma língua estrangeira; não se consegue de repente, mas repetindo-a vezes sem conta acaba-se por dominá-la. Este é o modo de prática Soto. Podemos dizer tanto que fazemos progressos pouco a pouco como que nem sequer esperamos fazer progressos. Basta sermos sinceros e fazermos o nosso esforço total em cada momento. Não existe Nirvana fora da nossa prática.

NADA DE ESPECIAL

"Se continuarem esta prática simples todos os dias, obterão um poder maravilhoso. Antes de o alcançarem, é algo maravilhoso, mas depois de o alcançarem, não é nada de especial."

Não me apetece falar depois de zazen. Sinto que a prática de zazen é suficiente. Mas se tiver de dizer alguma coisa, penso que gostaria de falar sobre como é maravilhoso praticar zazen. O nosso propósito é apenas manter esta prática para sempre. Esta prática começou desde um tempo sem princípio e continuará num futuro sem fim. Estritamente falando, para um ser humano não existe outra prática senão esta prática. Não existe outro modo de vida senão este modo de vida. A prática Zen é a expressão direta da nossa verdadeira natureza.

Claro que tudo o que fazemos é expressão da nossa verdadeira natureza, mas sem esta prática é difícil realizá-la. É da natureza humana sermos ativos e da natureza de toda a existência também. Enquanto estivermos vivos, estamos sempre a fazer alguma coisa. Mas enquanto

pensarem: “Estou a fazer isto”, ou “Tenho de fazer isto”, ou “Tenho de alcançar algo especial”, na verdade não estão a fazer nada. Quando abandonam, quando deixam de querer alguma coisa, ou quando não tentam fazer nada de especial, então fazem alguma coisa. Quando não existe ideia de ganho naquilo que fazem, então fazem alguma coisa. Em zazen, aquilo que estão a fazer não é por causa de nada. Pode parecer que estão a fazer algo especial, mas na verdade é apenas a expressão da vossa verdadeira natureza; é a atividade que apazigua o vosso desejo mais profundo. Mas enquanto pensarem que praticam zazen por causa de alguma coisa, isso não é verdadeira prática.

Se continuarem esta prática simples todos os dias, obterão um poder maravilhoso. Antes de o alcançarem, é algo maravilhoso, mas depois de o obterem, não é nada de especial. São apenas vocês próprios, nada de especial. Como diz um poema chinês: “Fui e regressei. Não era nada de especial. Rozan famoso pelas suas montanhas enevoadas; Sekko pelas suas águas.” As pessoas pensam que deve ser maravilhoso ver a famosa cadeia de montanhas coberta de nevoeiro e as águas que dizem cobrir toda a terra. Mas se forem lá verão apenas água e montanhas. Nada de especial.

Existe uma espécie de mistério no facto de que, para pessoas sem experiência de iluminação, a iluminação é algo maravilhoso. Mas se a alcançam, não é nada. E contudo não é nada. Compreendem? Para uma mãe com filhos, ter filhos não é nada de especial. Isso é zazen. Assim, se continuarem esta prática, adquirirão cada vez mais alguma coisa — nada de especial, mas apesar disso alguma coisa. Poderão chamar-lhe “natureza universal” ou “natureza búdica” ou “iluminação”. Podem chamar-lhe muitos nomes, mas para a pessoa que a possui, não é nada, e é alguma coisa.

Quando expressamos a nossa verdadeira natureza, somos seres humanos. Quando não a expressamos, não sabemos o que somos. Não somos um animal, porque caminhamos sobre duas pernas. Somos algo diferente de um animal, mas o que somos? Podemos ser um fantasma; não sabemos como chamar-nos. Tal criatura não existe realmente. É uma ilusão. Já não somos um ser humano, mas continuamos a existir. Quando o Zen não é Zen, nada existe. Intelectualmente, a minha conversa não faz sentido, mas se experienciaram a verdadeira prática compreenderão o que quero dizer. Se algo existe, possui a sua própria natureza verdadeira, a sua

natureza búdica. No Sutra Parinirvana, Buda diz: “Tudo tem natureza búdica”, mas Dogen lê-o desta maneira: “Tudo é natureza búdica.” Existe uma diferença. Se disserem:

“Tudo tem natureza búdica”, isso significa que a natureza búdica está em cada existência, portanto a natureza búdica e cada existência são diferentes. Mas quando dizem: “Tudo é natureza búdica”, isso significa que tudo é a própria natureza búdica. Quando não existe natureza búdica, não existe absolutamente nada. Algo separado da natureza búdica é apenas uma ilusão. Pode existir na vossa mente, mas tais coisas não existem realmente.

Assim, ser um ser humano é ser um Buda. Natureza búdica é apenas outro nome para a natureza humana, a nossa verdadeira natureza humana. Portanto, mesmo quando não fazem nada, na verdade estão a fazer alguma coisa. Estão a expressar-vos. Os vossos olhos expressarão; a vossa voz expressará; o vosso comportamento expressará. O mais importante é expressar a vossa verdadeira natureza da forma mais simples e adequada e apreciá-la nas menores existências.

Enquanto continuarem esta prática, semana após semana, ano após ano, a vossa experiência tornar-se-á cada vez mais profunda, e a vossa experiência abrangerá tudo o que fazem na vida quotidiana. O mais importante é esquecer todas as ideias de ganho, todas as ideias dualistas. Por outras palavras, apenas pratiquem zazen numa determinada postura. Não pensem em nada. Apenas permaneçam na vossa almofada sem esperar nada. Então, eventualmente, retomarão a vossa própria natureza verdadeira. Isto é, a vossa verdadeira natureza retomará a si própria.

PARTE DOIS
Atitude Correta

O ponto que enfatizamos é uma forte confiança na nossa natureza original.

CAMINHO DE MENTE ÚNICA

“Mesmo que o sol nascesse do oeste, o Bodhisattva tem apenas um caminho.”

O propósito da minha palestra não é dar-vos alguma compreensão intelectual, mas apenas expressar a minha apreciação pela nossa prática Zen. Poder sentar-me convosco em zazen é algo muito, muito invulgar.

Claro que tudo o que fazemos é invulgar, porque a nossa própria vida é tão invulgar. Buda disse: "Apreciar a vossa vida humana é tão raro como terra numa unha."

Sabem, quase nunca fica terra agarrada à unha. A nossa vida humana é rara e maravilhosa; quando me sento quero permanecer sentado para sempre, mas encorajo-me a mim próprio a fazer outra prática, por exemplo recitar o sutra ou inclinar-me. E quando me inclino penso: "Isto é maravilhoso." Mas depois tenho de mudar novamente de prática para recitar o sutra. Assim, o propósito da minha palestra é expressar a minha apreciação, apenas isso. O nosso caminho não é sentarmo-nos para adquirir alguma coisa; é expressar a nossa verdadeira natureza. Essa é a nossa prática.

Se querem expressar-se, expressar a vossa verdadeira natureza, deve haver uma forma natural e apropriada de expressão. Até balançar para a direita e para a esquerda ao sentarem-se ou levantarem-se de zazen é uma expressão de vocês próprios. Não é preparação para a prática, nem relaxamento após a prática; faz parte da prática. Portanto, não devemos fazê-lo como se fosse preparação para outra coisa qualquer. Isto deve ser verdade também na vossa vida quotidiana. Cozinhar ou preparar comida não é preparação, segundo Dogen; é prática. Cozinhar não é apenas preparar comida para alguém ou para si próprio; é expressar a vossa sinceridade. Assim, quando cozinham devem expressar-se na vossa atividade na cozinha.

Devem dar-se bastante tempo; devem trabalhar sem nada na mente e sem esperar nada. Devem simplesmente cozinhar! Isso também é expressão da nossa sinceridade, uma parte da nossa prática. É necessário sentar-se em zazen desta forma, mas sentar-se não é o nosso único caminho. Tudo o que fazem deve ser expressão da mesma atividade profunda. Devemos apreciar aquilo que estamos a fazer. Não existe preparação para outra coisa qualquer.

O caminho do Bodhisattva é chamado "o caminho de mente única", ou "uma linha férrea com milhares de milhas de comprimento". A linha férrea é sempre a mesma. Se se tornasse mais larga ou mais estreita, seria desastroso. Para onde quer que se vá, a linha férrea é sempre a mesma. Esse é o caminho do Bodhisattva. Assim, mesmo que o sol nascesse do oeste, o

Bodhisattva tem apenas um caminho. O seu caminho consiste, em cada momento, em expressar a sua natureza e a sua sinceridade.

Dizemos "linha férrea", mas na verdade não existe tal coisa. A própria sinceridade é a linha férrea. As paisagens que vemos do comboio mudarão, mas estamos sempre a correr na mesma linha. E a linha não tem princípio nem fim: linha sem princípio e sem fim. Não existe ponto de partida, nem objetivo, nem nada a alcançar. Apenas correr na linha é o nosso caminho. Esta é a natureza da nossa prática Zen.

Mas quando se tornam curiosos acerca da linha férrea, o perigo está aí. Não devem olhar para a linha férrea. Se olharem para ela ficarão tontos. Apenas apreciem as paisagens que veem do comboio. Esse é o nosso caminho. Não há necessidade de os passageiros estarem curiosos acerca da linha. Alguém tomará conta dela; Buda tomará conta dela. Mas por vezes tentamos explicar a linha férrea porque ficamos curiosos sobre como algo pode ser sempre o mesmo. Perguntamo-nos: "Como é possível o Bodhisattva ser sempre o mesmo? Qual é o seu segredo?" Mas não existe segredo. Todos têm a mesma natureza da linha férrea.

Havia dois bons amigos, Chokei e Hofuku. Estavam a falar sobre o caminho do Bodhisattva, e Chokei disse: "Mesmo que o arhat (um iluminado) tivesse maus desejos, ainda assim o Tathagata (Buda) não tem dois tipos de palavras. Eu digo que o Tathagata tem palavras, mas não palavras dualistas." Hofuku respondeu: "Mesmo que digas isso, o teu comentário não é perfeito." Chokei perguntou: "Qual é a tua compreensão das palavras do Tathagata?"

Hofuku respondeu: "Já discutimos bastante, por isso vamos beber uma chávena de chá!" Hofuku não deu resposta ao amigo, porque é impossível dar uma interpretação verbal do nosso caminho. Contudo, como parte da sua prática, estes dois bons amigos discutiram o caminho do Bodhisattva, embora não esperassem encontrar uma nova interpretação. Assim, Hofuku respondeu: "A nossa discussão terminou. Vamos beber uma chávena de chá!"

É uma resposta muito boa, não é? O mesmo acontece com a minha palestra — quando a minha palestra termina, a vossa escuta termina. Não há necessidade de se lembrarem do que digo; não há necessidade de

compreenderem o que digo. Compreendem; têm compreensão plena dentro de vós próprios. Não existe problema.

REPETIÇÃO

"Se perderem o espírito da repetição, a vossa prática tornar-se-á bastante difícil."

O pensamento e a prática indianos encontrados por Buda baseavam-se numa ideia do ser humano como combinação de elementos espirituais e físicos. Pensavam que o lado físico do homem prendia o lado espiritual e, por isso, a sua prática religiosa tinha como objetivo enfraquecer o elemento físico para libertar e fortalecer o espírito. Assim, a prática que Buda encontrou na Índia enfatizava o ascetismo. Mas Buda descobriu, ao praticar ascetismo, que não havia limite para a tentativa de nos purificarmos fisicamente, e que isso tornava a prática religiosa muito idealista. Este tipo de guerra com o nosso corpo só pode terminar quando morremos.

Mas segundo este pensamento indiano regressaremos noutra vida, e noutra vida ainda, para repetir a luta vezes sem conta, sem jamais atingir a iluminação perfeita. E mesmo que pensem conseguir enfraquecer suficientemente a vossa força física para libertar o vosso poder espiritual, isso só funcionará enquanto continuarem a prática ascética. Se retomarem a vossa vida quotidiana terão de fortalecer o corpo, mas depois terão novamente de o enfraquecer para recuperar o vosso poder espiritual.

E então terão de repetir este processo vezes sem conta. Isto pode ser uma simplificação excessiva da prática indiana encontrada por Buda, e talvez nos riamos disso, mas na verdade algumas pessoas continuam esta prática ainda hoje. Por vezes, sem o perceberem, esta ideia de ascetismo está no fundo das suas mentes. Mas praticar desta forma não resultará em qualquer progresso.

O caminho de Buda era bastante diferente. No início ele estudou a prática hindu do seu tempo e região, e praticou ascetismo. Mas Buda não estava interessado nos elementos que compõem os seres humanos, nem em teorias metafísicas da existência. Estava mais preocupado com a forma como ele próprio existia neste momento. Esse era o ponto central para ele. O pão é feito de farinha.

Como a farinha se transforma em pão quando colocada no forno era, para Buda, a questão mais importante. O modo como nos tornamos iluminados era o seu principal interesse. A pessoa iluminada é um carácter perfeito e desejável, tanto para si mesma como para os outros. Buda queria descobrir como os seres humanos desenvolvem este carácter ideal — como vários sábios do passado se tornaram sábios. Para descobrir como a massa se transforma em pão perfeito, fez pão vezes sem conta, até se tornar bastante habilidoso. Essa era a sua prática.

Mas para nós poderá não ser assim tão interessante cozinhar a mesma coisa repetidamente todos os dias. Poderão dizer que é bastante aborrecido. Se perderem o espírito da repetição, a prática tornar-se-á bastante difícil, mas não será difícil se estiverem cheios de força e vitalidade. De qualquer forma, não conseguimos ficar quietos; temos de fazer alguma coisa. Assim, se fazem alguma coisa, devem ser muito observadores, cuidadosos e atentos.

O nosso caminho é colocar a massa no forno e observá-la cuidadosamente. Quando souberem como a massa se transforma em pão, compreenderão a iluminação. Assim, o modo como este corpo físico se transforma num sábio é o nosso principal interesse. Não estamos muito preocupados com o que é a farinha, o que é a massa ou o que é um sábio. Um sábio é um sábio. Explicações metafísicas da natureza humana não são o essencial.

Assim, o tipo de prática que enfatizamos não pode tornar-se demasiado idealista. Se um artista se tornar demasiado idealista, cometerá suicídio, porque entre o seu ideal e a sua capacidade real existe um grande abismo. Como não há ponte suficientemente longa para atravessar esse abismo, começará a desesperar. Esse é o caminho espiritual habitual. Mas o nosso caminho espiritual não é assim tão idealista.

Em certo sentido devemos ser idealistas; pelo menos devemos estar interessados em fazer pão que tenha bom aspeto e bom sabor! A prática real consiste em repetir vezes sem conta até descobrirmos como nos tornarmos pão. Não há segredo no nosso caminho. Apenas praticar zazen e colocarmo-nos no forno é o nosso caminho.

ZEN E EXCITAÇÃO

“Zen não é um tipo de excitação, mas concentração na nossa rotina quotidiana habitual.”

O meu mestre morreu quando eu tinha trinta anos. Embora quisesse dedicar-me apenas à prática Zen no mosteiro Eiheiji, tive de suceder ao meu mestre no templo dele. Fiquei bastante ocupado e, sendo tão jovem, tive muitas dificuldades. Essas dificuldades deram-me alguma experiência, mas não significavam nada comparadas com o verdadeiro modo de vida calmo e sereno.

É necessário mantermos um caminho constante. Zen não é um tipo de excitação, mas concentração na nossa rotina quotidiana habitual. Se se tornarem demasiado ocupados e excitados, a vossa mente torna-se áspera e desgastada. Isso não é bom. Se possível, tentem estar sempre calmos e alegres e manter-se afastados da excitação. Habitualmente tornamo-nos cada vez mais ocupados, dia após dia, ano após ano, especialmente no nosso mundo moderno. Se revisitarmos lugares antigos e familiares após muito tempo, ficamos espantados com as mudanças. Não há como evitá-lo. Mas se nos interessarmos pela excitação ou pelas nossas próprias mudanças, ficaremos completamente envolvidos na nossa vida agitada e perder-nos-emos. Mas se a vossa mente for calma e constante, poderão manter-se afastados do mundo ruidoso mesmo estando no meio dele. No meio do ruído e da mudança, a vossa mente permanecerá tranquila e estável.

Zen não é algo com que nos devamos excitar. Algumas pessoas começam a praticar Zen apenas por curiosidade, e isso apenas as torna ainda mais ocupadas. Se a vossa prática vos piora, isso é ridículo. Penso que se tentarem fazer zazen uma vez por semana, isso já vos manterá suficientemente ocupados. Não se interessem demasiado pelo Zen. Quando os jovens ficam excitados com o Zen, frequentemente abandonam os estudos e vão para alguma montanha ou floresta para se sentarem. Esse tipo de interesse não é verdadeiro interesse.

Continuem simplesmente na vossa prática calma e comum, e o vosso carácter será construído. Se a vossa mente estiver sempre ocupada, não haverá tempo para construir coisa alguma, e não terão sucesso, especialmente se trabalharem demasiado nisso. Construir o carácter é como fazer pão — é necessário misturá-lo pouco a pouco, passo a passo, e é necessária uma temperatura moderada.

Conhecem-se muito bem a vós próprios, e sabem exatamente de quanta temperatura precisam. Sabem exatamente aquilo de que necessitam. Mas se ficarem demasiado excitados, esquecer-se-ão da temperatura adequada para vós e perderão o vosso próprio caminho. Isto é muito perigoso.

Buda disse a mesma coisa acerca de um bom condutor de bois. O condutor sabe quanto peso o boi pode carregar e impede-o de ser sobrecarregado. Conhecem o vosso caminho e o vosso estado mental. Não carreguem demasiado! Buda também disse que construir o carácter é como construir uma barragem. Deve-se ter muito cuidado ao fazer o dique. Se tentarem fazê-lo todo de uma vez, a água escapará. Construam o dique cuidadosamente e acabarão por ter uma excelente barragem para o reservatório.

O nosso modo de prática, aparentemente pouco excitante, pode parecer muito negativo. Mas não é. É uma forma sábia e eficaz de trabalharmos sobre nós próprios. É apenas muito simples. Acho este ponto muito difícil de compreender para as pessoas, especialmente para os jovens. Por outro lado, pode parecer que estou a falar de uma realização gradual. Mas também não é isso. Na verdade, este é o caminho súbito, porque quando a vossa prática é calma e comum, a própria vida quotidiana é iluminação.

ESFORÇO CORRECTO

"Se a vossa prática for boa, poderão tornar-se orgulhosos dela. Aquilo que fazem é bom, mas algo mais é acrescentado. O orgulho é algo extra. O esforço correto é livrarmo-nos do que é extra."

O ponto mais importante da nossa prática é ter esforço correto ou perfeito. É necessário esforço correto dirigido na direção correta. Se o vosso esforço estiver orientado na direcção errada, especialmente se não estiverem conscientes disso, é um esforço ilusório. O esforço na nossa prática deve dirigir-se da realização para a não realização.

Habitualmente, quando fazem alguma coisa, querem alcançar algo, apegam-se a algum resultado. Ir da realização para a não realização significa livrarmo-nos dos resultados desnecessários e maus do esforço. Se fizerem algo com o espírito de não realização, haverá uma boa qualidade nisso. Assim, basta simplesmente fazer algo sem esforço particular.

Quando fazem um esforço especial para alcançar alguma coisa, uma qualidade excessiva, algum elemento extra, envolve-se nisso.

Devem livrar-se das coisas excessivas. Se a vossa prática for boa, sem se aperceberem tornar-se-ão orgulhosos da vossa prática. Esse orgulho é algo extra. O que fazem é bom, mas algo mais é acrescentado. Assim, devem livrar-se desse algo extra. Este ponto é muito, muito importante, mas geralmente não somos suficientemente subtis para o percebermos, e seguimos na direção errada.

Porque todos nós fazemos a mesma coisa, cometendo o mesmo erro, não nos apercebemos disso. Assim, sem o percebermos, cometemos muitos erros. E criamos problemas entre nós. Este tipo de mau esforço chama-se estar "dominado pelo Dharma" ou "dominado pela prática". Estão envolvidos numa ideia de prática ou de realização e não conseguem sair dela. Quando estão envolvidos numa ideia dualista, isso significa que a vossa prática não é pura.

Por pureza não queremos dizer polir alguma coisa, tentando tornar puro algo impuro. Por pureza queremos simplesmente dizer as coisas tal como são. Quando algo é acrescentado, isso é impuro. Quando algo se torna dualista, isso não é puro. Se pensarem que obterão alguma coisa ao praticar zazen, já estão envolvidos numa prática impura. Está tudo bem em dizer que existe prática e existe iluminação, mas não devemos ficar presos a essa afirmação. Não devem ser manchados por ela. Quando praticam zazen, pratiquem apenas zazen. Se a iluminação surgir, ela simplesmente surge. Não devemos apegar-nos à realização. A verdadeira qualidade de zazen está sempre presente, mesmo que não estejam conscientes dela, por isso esqueçam tudo aquilo que pensam ter ganho com ela. Apenas pratiquem. A qualidade de zazen expressar-se-á; então terão essa qualidade.

As pessoas perguntam o que significa praticar zazen sem ideia de ganho, que tipo de esforço é necessário para esse tipo de prática. A resposta é: esforço para eliminar algo extra da nossa prática. Se surgir alguma ideia extra, devem tentar detê-la; devem permanecer na prática pura. Esse é o ponto para o qual o nosso esforço está orientado.

Dizemos: "Ouvir o som de uma só mão a bater palmas." Habitualmente o som das palmas é feito com duas mãos, e pensamos que bater palmas com uma mão não produz som algum. Mas, na verdade, uma

mão é som. Mesmo que não o ouçam, existe som. Se baterem palmas com duas mãos, conseguem ouvir o som. Mas se o som não existisse já antes de baterem palmas, não poderiam produzi-lo. Antes de o produzirem, o som já existe.

Porque existe som, conseguem produzi-lo e ouvi-lo. O som está em toda a parte. Se simplesmente o praticarem, há som. Não tentem ouvi-lo. Se não tentarem ouvi-lo, o som está por todo o lado. Porque tentam ouvi-lo, por vezes há som e por vezes não há. Compreendem? Mesmo que não façam nada, possuem sempre a qualidade de zazen. Mas se tentarem encontrá-la, se tentarem ver essa qualidade, deixam de a ter.

Vivem neste mundo como indivíduos, mas antes de assumirem a forma de um ser humano, já estavam aqui, sempre aqui. Estamos sempre aqui. Compreendem? Pensam que antes de nascerem não estavam aqui. Mas como é possível aparecerem neste mundo se não existissem? Porque já estão aqui, conseguem aparecer no mundo. Do mesmo modo, não é possível que algo desapareça se não existir. Porque algo existe, algo pode desaparecer. Poderão pensar que quando morrem desaparecem, deixam de existir. Mas mesmo que desapareçam, aquilo que existe não pode tornar-se inexistente. Essa é a magia. Nós próprios não conseguimos lançar feitiços mágicos sobre este mundo.

O mundo é a sua própria magia. Se estivermos a olhar para alguma coisa, ela pode desaparecer da nossa vista, mas se não tentarmos vê-la, essa coisa não pode desaparecer. Porque a estão a observar, ela pode desaparecer, mas se ninguém a estiver a observar, como é possível que algo desapareça? Se alguém vos estiver a observar, conseguem fugir dele, mas se ninguém vos estiver a observar, não conseguem fugir de vós próprios.

Portanto, tentem não ver alguma coisa em particular; tentem não alcançar nada de especial. Já possuem tudo na vossa própria qualidade pura. Se compreenderem este facto último, não haverá medo. Poderá haver algumas dificuldades, claro, mas não haverá medo. Se as pessoas têm dificuldades sem estarem conscientes delas, isso é verdadeira dificuldade. Podem parecer muito confiantes, podem pensar que estão a fazer um grande esforço na direção certa, mas sem o saberem aquilo que fazem nasce do medo.

Algo pode desaparecer para elas. Mas se o vosso esforço estiver na direção correta, então não existe medo de perder coisa alguma. Mesmo que esteja na direção errada, se estiverem conscientes disso, não serão enganados. Não há nada a perder. Existe apenas a qualidade constante e pura da prática correta.

SEM VESTÍGIOS

"Quando fazem alguma coisa, devem queimar-se completamente, como uma boa fogueira, sem deixar vestígios de vós próprios."

Quando praticamos zazen, a nossa mente é calma e bastante simples. Mas habitualmente a nossa mente é muito ocupada e complicada, e é difícil concentrarmo-nos naquilo que estamos a fazer. Isto acontece porque antes de agirmos pensamos, e esse pensamento deixa algum vestígio. A nossa atividade fica ensombrada por alguma ideia preconcebida. O pensamento não apenas deixa um vestígio ou sombra, mas também nos dá muitas outras noções acerca de outras atividades e coisas.

Estes vestígios e noções tornam a nossa mente muito complicada. Quando fazemos alguma coisa com uma mente bastante simples e clara, não temos noções nem sombras, e a nossa atividade é forte e direta. Mas quando fazemos alguma coisa com uma mente complicada, em relação com outras coisas ou pessoas, ou com a sociedade, a nossa atividade torna-se muito complexa.

A maioria das pessoas tem uma noção dupla ou tripla numa única atividade. Existe um ditado: "Matar dois pássaros com uma só pedra." É isso que as pessoas habitualmente tentam fazer. Porque querem apanhar demasiados pássaros, têm dificuldade em concentrar-se numa só atividade e podem acabar por não apanhar pássaro nenhum! Esse tipo de pensamento deixa sempre a sua sombra sobre a atividade.

A sombra não é propriamente o pensamento em si. Claro que é frequentemente necessário pensar ou preparar antes de agir. Mas o pensamento correto não deixa qualquer sombra. O pensamento que deixa vestígios nasce da vossa mente relativa e confusa. A mente relativa é a mente que se coloca em relação com outras coisas, limitando-se assim a si própria. É esta pequena mente que cria ideias de ganho e deixa vestígios de si mesma.

Se deixarem um vestígio do vosso pensamento na vossa atividade, apegar-se-ão ao vestígio. Por exemplo, poderão dizer: "Foi isto que eu fiz!" Mas na verdade não é assim. Na vossa recordação poderão dizer: "Fiz tal e tal coisa de determinada maneira", mas na realidade nunca foi exatamente isso que aconteceu. Quando pensam dessa forma limitam a experiência real daquilo que fizeram. Assim, se se apegam à ideia do que fizeram, ficam envolvidos em ideias egoístas.

Muitas vezes pensamos que aquilo que fizemos foi bom, mas talvez não o tenha sido realmente. Quando envelhecemos, frequentemente tornamo-nos muito orgulhosos do que fizemos. Quando os outros ouvem alguém contar orgulhosamente algo que fez, acharão graça, porque sabem que a recordação dessa pessoa é parcial. Sabem que aquilo que lhes contou não corresponde exatamente ao que fez.

Além disso, se essa pessoa estiver orgulhosa daquilo que fez, esse orgulho criará problemas para ela. Repetindo as suas recordações dessa maneira, a sua personalidade tornar-se-á cada vez mais distorcida, até se tornar alguém bastante desagradável e obstinado. Este é um exemplo de deixar vestígios do pensamento. Não devemos esquecer aquilo que fizemos, mas deve ser sem um vestígio extra. Deixar um vestígio não é o mesmo que recordar alguma coisa. É necessário lembrarmo-nos do que fizemos, mas não devemos apegar-nos ao que fizemos num sentido especial. Aquilo a que chamamos "apego" são precisamente estes vestígios do nosso pensamento e atividade.

Para não deixar vestígios, quando fizerem alguma coisa devem fazê-la com todo o vosso corpo e mente; devem estar concentrados naquilo que fazem. Devem fazê-lo completamente, como uma boa fogueira. Não devem ser um fogo fumegante. Devem queimar-se completamente. Se não se queimarem completamente, ficará um vestígio de vós naquilo que fazem. Restará algo que não foi completamente queimado. A atividade Zen é atividade completamente queimada, sem nada a restar exceto cinzas. Este é o objetivo da nossa prática. Foi isso que Dogen quis dizer quando afirmou: "As cinzas não voltam a ser lenha." As cinzas são cinzas. As cinzas devem ser completamente cinzas. A lenha deve ser lenha. Quando este tipo de atividade ocorre, uma única atividade cobre tudo.

Assim, a nossa prática não é uma questão de uma ou duas horas, ou de um dia ou um ano. Se praticarem zazen com todo o vosso corpo e mente,

mesmo por um momento, isso é zazen. Portanto, momento após momento, devem dedicar-se à vossa prática. Não devem deixar quaisquer restos depois de fazerem alguma coisa. Mas isso não significa esquecer completamente. Se compreenderem este ponto, todo o pensamento dualista e todos os problemas da vida desaparecerão.

Quando praticam Zen tornam-se um com o Zen. Não existe vocês nem zazen. Quando se inclinam, não existe Buda nem vocês. Apenas ocorre uma inclinação completa, isso é tudo. Isto é Nirvana. Quando Buda transmitiu a nossa prática a Maha Kashyapa, apenas ergueu uma flor com um sorriso. Apenas Maha Kashyapa compreendeu o que ele quis dizer; mais ninguém compreendeu. Não sabemos se este é um acontecimento histórico ou não, mas significa alguma coisa. É uma demonstração do nosso modo tradicional. Alguma atividade que cobre tudo é verdadeira atividade, e o segredo desta atividade foi transmitido de Buda até nós. Isto é prática Zen, não algum ensinamento ensinado por Buda ou algumas regras de vida estabelecidas por ele.

O ensinamento ou as regras devem mudar conforme o lugar ou as pessoas que os observam, mas o segredo desta prática não pode mudar. É sempre verdadeiro.

Assim, para nós não existe outra forma de viver neste mundo. Penso que isto é bastante verdadeiro; e é fácil de aceitar, fácil de compreender e fácil de praticar. Se compararem o tipo de vida baseado nesta prática com aquilo que acontece neste mundo, ou na sociedade humana, perceberão quão valiosa é a verdade que Buda nos deixou. É bastante simples, e a prática é bastante simples. Mas mesmo assim não devemos ignorá-la; o seu grande valor deve ser descoberto. Habitualmente, quando algo é tão simples, dizemos: “Oh, eu sei isso! É muito simples.

Toda a gente sabe.” Mas se não descobrirmos o seu valor, isso não significa nada. É o mesmo que não saber. Quanto mais compreenderem a cultura, mais compreenderão quão verdadeiro e necessário é este ensinamento. Em vez de apenas criticarem a vossa cultura, devem dedicar a vossa mente e corpo à prática deste caminho simples. Então a sociedade e a cultura crescerão a partir de vós. Talvez esteja tudo bem para as pessoas demasiado apegadas à sua cultura serem críticas.

A sua atitude crítica significa que estão a regressar à verdade simples deixada por Buda. Mas a nossa abordagem consiste apenas em estarmos concentrados numa prática básica simples e numa compreensão básica simples da vida. Não deve haver vestígios na nossa atividade. Não devemos apegar-nos a ideias extravagantes nem a coisas belas. Não devemos procurar algo bom. A verdade está sempre perto, ao alcance da mão.

DÁDIVA DIVINA

"'Dar é não apego'; isto é, simplesmente não se apegar a nada é dar."

Toda a existência na natureza, toda a existência no mundo humano, toda a obra cultural que criamos, é algo que nos foi dado, ou está a ser-nos dado, relativamente falando. Mas como tudo é originalmente uno, estamos, na realidade, a dar tudo. Momento após momento estamos a criar algo, e esta é a alegria da nossa vida. Mas este "eu" que cria e está sempre a dar algo não é o "pequeno eu"; é o "grande eu". Mesmo que não se apercebam da unidade deste "grande eu" com tudo, quando dão alguma coisa sentem-se bem, porque nesse momento sentem-se unos com aquilo que estão a dar. É por isso que sabe melhor dar do que receber.

Temos uma expressão: "Dana prajna paramita." Dana significa dar, prajna é sabedoria, e paramita significa atravessar, ou alcançar a outra margem. A nossa vida pode ser vista como a travessia de um rio. O objetivo do esforço da nossa vida é alcançar a outra margem, Nirvana. Prajna paramita, a verdadeira sabedoria da vida, consiste em que, a cada passo do caminho, a outra margem é efetivamente alcançada. Alcançar a outra margem em cada passo da travessia é o caminho da verdadeira vida. Dana prajna paramita é o primeiro dos seis caminhos da verdadeira vida. O segundo é sila prajna paramita, ou os preceitos budistas. Depois existem kshanti prajna paramita, ou resistência; virya prajna paramita, ou ardor e esforço constante; dhyana prajna paramita, ou prática Zen; e prajna paramita, ou sabedoria. Na verdade, estes seis prajna paramita são um só, mas como podemos observar a vida de vários ângulos, contamos seis.

Dogen-zenji disse: "Dar é não apego." Isto é, simplesmente não se apegar a nada é dar. Não importa o que é dado. Dar um cêntimo ou um pedaço de folha é dana prajna paramita; dar uma linha, ou mesmo uma única palavra de ensinamento, é dana prajna paramita. Se forem dados no espírito do não apego, a oferta material e a oferta do ensinamento têm o

mesmo valor. Com o espírito correto, tudo o que fazemos, tudo o que criamos é dana prajna paramita. Assim, Dogen disse: “Produzir algo, participar na atividade humana, também é dana prajna paramita. Providenciar um barco para as pessoas, ou construir uma ponte para as pessoas, é dana prajna paramita.” Na verdade, dar uma linha do ensinamento pode ser construir um barco para alguém!

Segundo o Cristianismo, toda a existência na natureza é algo que foi criado para nós ou dado a nós por Deus. Essa é a ideia perfeita de dar. Mas se pensarem que Deus criou o homem, e que vocês estão de algum modo separados de Deus, tornam-se propensos a pensar que têm a capacidade de criar algo separado, algo não dado por Ele. Por exemplo, criamos aviões e autoestradas. E quando repetimos: “Eu crio, eu crio, eu crio”, depressa esquecemos quem é realmente o “eu” que cria as várias coisas; rapidamente esquecemos Deus.

Este é o perigo da cultura humana. Na verdade, criar com o “grande eu” é dar; não podemos criar e possuir aquilo que criamos para nós próprios, porque tudo foi criado por Deus. Este ponto não deve ser esquecido. Mas porque esquecemos quem está a criar e a razão da criação, apegamo-nos ao valor material ou de troca. Isto não tem valor em comparação com o valor absoluto de algo enquanto criação de Deus.

Mesmo que algo não tenha valor material ou relativo para qualquer “pequeno eu”, tem valor absoluto em si mesmo. Não se apegar a algo é estar consciente do seu valor absoluto. Tudo o que fizerem deve basear-se nessa consciência, e não em ideias materiais ou egocêntricas de valor. Então tudo o que fizerem será verdadeiro dar, será dana prajna paramita.

Quando nos sentamos na postura de pernas cruzadas, retomamos a nossa atividade fundamental de criação. Há talvez três tipos de criação. O primeiro é tornarmo-nos conscientes de nós próprios depois de terminarmos zazen. Quando estamos sentados não somos nada, nem sequer nos apercebemos do que somos; simplesmente sentamo-nos. Mas quando nos levantamos, estamos lá! Esse é o primeiro passo da criação. Quando vocês estão lá, tudo o resto está lá; tudo é criado de uma só vez. Quando emergimos do nada, quando tudo emerge do nada, vemos tudo como uma criação nova e fresca. Isto é não apego.

O segundo tipo de criação é quando atuam, ou produzem ou preparam alguma coisa, como comida ou chá. O terceiro tipo consiste em criar algo dentro de vós próprios, como educação, cultura, arte ou algum sistema para a nossa sociedade. Portanto, há três tipos de criação. Mas se esquecerem o primeiro, o mais importante, os outros dois serão como crianças que perderam os pais; a sua criação não significará nada.

Habitualmente toda a gente esquece zazen. Toda a gente esquece Deus. Trabalham muito arduamente no segundo e terceiro tipos de criação, mas Deus não ajuda essa atividade. Como poderia Ele ajudar quando não se apercebe de quem é? É por isso que temos tantos problemas neste mundo. Quando esquecemos a fonte fundamental da nossa criação, somos como crianças que não sabem o que fazer quando perdem os pais.

Se compreenderem dana prajna paramita, compreenderão como é que criamos tantos problemas para nós próprios. Claro que viver é criar problemas. Se não tivéssemos aparecido neste mundo, os nossos pais não teriam dificuldades connosco! Só pelo facto de aparecermos criamos problemas para eles. Isso está bem. Tudo cria alguns problemas. Mas habitualmente as pessoas pensam que quando morrem tudo acaba, os problemas desaparecem. Mas a vossa morte também pode criar problemas! Na verdade, os nossos problemas deveriam ser resolvidos ou dissolvidos nesta vida. Mas se estivermos conscientes de que aquilo que fazemos ou criamos é realmente o dom do "grande eu", então não nos apegaremos a isso, e não criaremos problemas para nós próprios nem para os outros.

E devemos esquecer, dia após dia, aquilo que fizemos; isto é verdadeiro não apego. E devemos fazer algo novo. Para fazer algo novo, claro que temos de conhecer o nosso passado, e isso está bem. Mas não devemos continuar agarrados a nada do que fizemos; devemos apenas refletir sobre isso. E devemos ter alguma ideia do que devemos fazer no futuro. Mas o futuro é o futuro, o passado é o passado; agora devemos trabalhar em algo novo. Esta é a nossa atitude, e a forma como devemos viver neste mundo. Isto é dana prajna paramita, dar algo, ou criar algo para nós próprios. Assim, fazer algo completa e totalmente é retomar a nossa verdadeira atividade de criação. É por isso que nos sentamos. Se não esquecermos este ponto, tudo continuará belamente. Mas assim que esquecemos este ponto, o mundo enche-se de confusão.

ERROS NA PRÁTICA

“É quando a vossa prática é bastante gananciosa que ficam desencorajados com ela. Portanto, devem estar gratos por terem um sinal ou aviso que vos mostra o ponto fraco da vossa prática.”

Existem várias formas pobres de prática que devem compreender. Habitualmente, quando praticam zazen, tornam-se muito idealistas e estabelecem um ideal ou objetivo que se esforçam por alcançar e cumprir. Mas, como já disse muitas vezes, isto é absurdo. Quando são idealistas, têm dentro de vós alguma ideia de ganho; no momento em que alcançam o vosso ideal ou objetivo, essa ideia de ganho criará outro ideal. Assim, enquanto a vossa prática estiver baseada numa ideia de ganho e praticarem zazen de forma idealista, nunca terão tempo para realmente alcançar o vosso ideal. Além disso, estarão a sacrificar a essência da vossa prática. Como a realização está sempre à vossa frente, estarão sempre a sacrificar-vos agora por algum ideal futuro. Acabam sem nada. Isto é absurdo; não é uma prática adequada de todo. Mas ainda pior do que esta atitude idealista é praticar zazen em competição com outra pessoa. Este é um tipo pobre e mesquinho de prática.

O nosso caminho Soto enfatiza shikan taza, ou “apenas sentar”. Na verdade, não temos qualquer nome particular para a nossa prática; quando praticamos zazen apenas o praticamos, e quer encontremos alegria na prática ou não, simplesmente praticamo-la. Mesmo que estejamos sonolentos, mesmo que estejamos cansados de praticar zazen, de repetir a mesma coisa dia após dia, ainda assim continuamos a prática. Quer alguém encoraje ou não a nossa prática, simplesmente praticamo-la.

Mesmo quando praticam zazen sozinhos, sem professor, penso que encontrarão alguma forma de perceber se a vossa prática é adequada ou não. Quando estão cansados de se sentar, ou quando sentem aversão à vossa prática, devem reconhecer isso como um sinal de aviso. Ficam desencorajados com a prática quando ela foi idealista. Têm alguma ideia de ganho na vossa prática, e ela não é suficientemente pura.

É quando a vossa prática é bastante gananciosa que ficam desencorajados com ela. Portanto, devem estar gratos por terem um sinal ou aviso que vos mostra o ponto fraco da vossa prática. Nesse momento, esquecendo completamente o vosso erro e renovando o vosso caminho, podem retomar a prática original. Este é um ponto muito importante.

Assim, enquanto continuarem a prática, estão bastante seguros, mas como é muito difícil continuar, devem encontrar alguma forma de se encorajarem. Como é difícil encorajarem-se sem se envolverem em algum tipo pobre de prática, continuar a nossa prática pura sozinhos pode ser bastante difícil. É por isso que temos um professor. Com o vosso professor corrigirão a vossa prática. Claro que terão tempos muito difíceis com ele, mas mesmo assim estarão sempre protegidos da prática errada.

A maior parte dos sacerdotes Zen budistas tiveram tempos difíceis com os seus mestres. Quando falam dessas dificuldades, poderão pensar que sem esse tipo de sofrimento não se consegue praticar zazen. Mas isso não é verdade. Quer tenham dificuldades na prática ou não, enquanto a continuarem, possuem prática pura no seu verdadeiro sentido. Mesmo quando não estão conscientes disso, possuem-na. Assim, Dogen-zenji disse: "Não pensem que estarão necessariamente conscientes da vossa própria iluminação." Quer estejam conscientes disso ou não, possuem a vossa verdadeira iluminação dentro da prática.

Outro erro será praticar por causa da alegria que nela encontram. Na verdade, quando a vossa prática está envolvida num sentimento de alegria, ela também não está em muito boa forma. Claro que isto não é uma má prática, mas comparada com a verdadeira prática não é assim tão boa. No Budismo Hinayana, a prática é classificada em quatro formas. A melhor forma é simplesmente praticá-la sem qualquer alegria nela, nem sequer alegria espiritual. Este caminho consiste apenas em praticá-la, esquecendo os sentimentos físicos e mentais, esquecendo completamente a si próprios na prática. Este é o quarto estádio, ou o estádio mais elevado.

O estádio imediatamente abaixo é ter apenas alegria física na prática. Neste estádio encontram algum prazer na prática, e praticarão por causa do prazer que nela encontram. No segundo estádio têm tanto alegria mental como física, ou boa sensação. Estes dois estádios intermédios são estádios em que praticam zazen porque se sentem bem na prática. O primeiro estádio é aquele em que não existe pensamento nem curiosidade na prática. Estes quatro estádios também se aplicam à nossa prática Mahayana, e o mais elevado é simplesmente praticá-la.

Se encontrarem alguma dificuldade na prática, isso é o aviso de que têm alguma ideia errada, portanto devem ter cuidado. Mas não abandonem a prática; continuem-na conhecendo a vossa fraqueza. Aqui não existe ideia

de ganho. Aqui não existe ideia fixa de realização. Não dizem: “Isto é iluminação”, ou “Aquilo não é prática correta.” Mesmo numa prática errada, quando se apercebem disso e continuam, existe prática correta. A nossa prática não pode ser perfeita, mas sem desanimarmos por causa disso, devemos continuá-la. Este é o segredo da prática.

E se quiserem encontrar algum encorajamento no vosso desencorajamento, o próprio cansaço da prática é o encorajamento. Encorajam-se quando se cansam dela. Quando não querem praticá-la, isso é o sinal de aviso. É como ter dores de dentes quando os dentes não estão em boas condições. Quando sentem dor nos dentes, vão ao dentista. Esse é o nosso caminho.

A causa do conflito é alguma ideia fixa ou unilateral. Quando toda a gente conhecer o valor da prática pura, haverá pouco conflito no nosso mundo. Este é o segredo da nossa prática e do caminho de Dogen-zenji. Dogen repete este ponto no seu livro Shobogenzo (Tesouro do Verdadeiro Dharma).

Se compreenderem a causa do conflito como alguma ideia fixa ou unilateral, poderão encontrar significado em várias práticas sem ficarem presos a nenhuma delas. Se não perceberem este ponto, serão facilmente apanhados por algum caminho particular, e dirão: “Isto é iluminação! Isto é prática perfeita. Este é o nosso caminho. Os outros caminhos não são perfeitos. Este é o melhor caminho.” Isto é um grande erro. Não existe caminho particular na verdadeira prática. Devem encontrar o vosso próprio caminho, e devem saber que tipo de prática têm neste momento. Conhecendo tanto as vantagens como as desvantagens de uma prática especial, podem praticar esse caminho particular sem perigo. Mas se tiverem uma atitude unilateral, ignorarão a desvantagem da prática, enfatizando apenas o seu lado bom. Eventualmente descobrirão o pior lado da prática e ficarão desencorajados quando já for tarde demais. Isto é tolice. Devemos estar gratos por os antigos mestres terem apontado este erro.

LIMITAR A VOSSA ACTIVIDADE

“Habitualmente, quando alguém acredita numa religião particular, a sua atitude torna-se cada vez mais um ângulo agudo apontado para longe de si próprio. No nosso caminho, a ponta do ângulo está sempre voltada para nós mesmos.”

Na nossa prática não temos qualquer propósito ou objetivo particular, nem qualquer objeto especial de veneração. Neste aspeto, a nossa prática é um pouco diferente das práticas religiosas habituais. Joshu, um grande mestre Zen chinês, disse: "Um Buda de barro não consegue atravessar água; um Buda de bronze não consegue passar por um forno; um Buda de madeira não consegue atravessar fogo."

Seja o que for, se a vossa prática estiver dirigida para algum objeto particular, como um Buda de barro, bronze ou madeira, essa prática não funcionará sempre. Assim, enquanto tiverem algum objetivo particular na vossa prática, ela não vos ajudará completamente. Pode ajudar enquanto estiverem dirigidos para esse objetivo, mas quando retomarem a vossa vida quotidiana, deixará de funcionar.

Poderão pensar que, se não existe propósito ou objetivo na nossa prática, não saberemos o que fazer. Mas existe um caminho. O modo de praticar sem ter qualquer objetivo é limitar a vossa atividade, ou concentrar-se naquilo que estão a fazer neste momento. Em vez de terem algum objeto particular em mente, devem limitar a vossa atividade. Quando a vossa mente vagueia por outro lado, não têm oportunidade de se expressarem. Mas se limitarem a vossa atividade àquilo que conseguem fazer agora mesmo, neste momento, então podem expressar plenamente a vossa verdadeira natureza, que é a natureza búdica universal. Este é o nosso caminho.

Quando praticamos zazen limitamos a nossa atividade ao mínimo possível. Apenas manter a postura correta e concentrarmo-nos em sentar é a forma como expressamos a natureza universal. Então tornamo-nos Buda e expressamos a natureza búdica. Assim, em vez de termos algum objeto de veneração, simplesmente nos concentramos na atividade que fazemos em cada momento. Quando se inclinam, devem apenas inclinar-se; quando se sentam, devem apenas sentar-se; quando comem, devem apenas comer. Se fizerem isto, a natureza universal estará lá. Em japonês chamamos-lhe ichigyo-zammai, ou "samadhi de uma só ação". Sammai (ou samadhi) significa "concentração". Ichigyo significa "uma prática".

Penso que alguns de vós que praticam zazen aqui poderão acreditar noutra religião, mas isso não me incomoda. A nossa prática não tem nada a ver com alguma crença religiosa particular. E para vós não há necessidade de hesitar em praticar o nosso caminho, porque ele não tem nada a ver com

Cristianismo, Xintoísmo ou Hinduísmo. A nossa prática é para todos. Habitualmente, quando alguém acredita numa religião particular, a sua atitude torna-se cada vez mais um ângulo agudo apontado para longe de si próprio.

Mas o nosso caminho não é assim. No nosso caminho, a ponta do ângulo agudo está sempre voltada para nós próprios, não para longe de nós. Assim, não há necessidade de se preocuparem com a diferença entre o Budismo e a religião em que acreditam.

A afirmação de Joshu acerca dos diferentes Budas refere-se àqueles que dirigem a sua prática para algum Buda particular. Um tipo de Buda não servirá completamente o vosso propósito. Terão de o abandonar um dia, ou pelo menos ignorá-lo. Mas se compreenderem o segredo da nossa prática, onde quer que vão, vocês próprios são o "mestre". Não importa qual seja a situação, não podem negligenciar Buda, porque vocês próprios são Buda. Apenas este Buda vos ajudará completamente.

ESTUDEM-SE A VÓS PRÓPRIOS

"Ter algum sentimento profundo acerca do Budismo não é o ponto principal; apenas fazemos aquilo que devemos fazer, como jantar e ir para a cama. Isto é Budismo."

O propósito de estudar Budismo não é estudar Budismo, mas estudar-nos a nós próprios. É impossível estudar-nos sem algum ensinamento. Se quiserem saber o que é água, precisam de ciência, e o cientista precisa de um laboratório. No laboratório existem várias formas de estudar o que é a água. Assim é possível saber que tipo de elementos a água possui, as várias formas que assume e a sua natureza. Mas é impossível conhecer a água em si dessa forma.

O mesmo acontece connosco. Precisamos de algum ensinamento, mas apenas estudando o ensinamento é impossível saber o que é o "eu" em mim mesmo. Através do ensinamento podemos compreender a nossa natureza humana. Mas o ensinamento não somos nós próprios; é apenas uma explicação de nós próprios. Assim, se se apegarem ao ensinamento ou ao professor, isso é um grande erro. No momento em que encontram um professor, devem deixar o professor e tornar-se independentes. Precisam de um professor para poderem tornar-se independentes. Se não estiverem

apegados a ele, o professor mostrar-vos-á o caminho para vós próprios. Têm um professor para vós próprios, não para o professor.

Eis a tradução integral para português de Portugal (PT/PT), respeitando as diretrizes de manutenção de itálicos e texto corrido:

Rinzai, um mestre Zen chinês primitivo, analisou quatro formas de ensinar os seus discípulos. Por vezes, falava sobre o próprio discípulo; por vezes, falava sobre o ensinamento em si; por vezes, dava uma interpretação do discípulo ou do ensinamento; e, finalmente, por vezes, não dava instrução alguma aos seus discípulos. Ele sabia que, mesmo sem receber qualquer instrução, um aluno é um aluno. Rigorosamente falando, não há necessidade de ensinar o aluno, porque o próprio aluno é Buda, embora possa não ter consciência disso.

E mesmo que tenha consciência da sua verdadeira natureza, se estiver apegado a essa consciência, isso já está errado. Quando não tem consciência dela, ele tem tudo, mas quando se torna consciente dela, pensa que aquilo de que tem consciência é ele próprio, o que é um grande erro. Quando não ouve nada do professor, mas apenas se senta, a isto chama-se ensinar sem ensinar. Mas, por vezes, isto não é suficiente, por isso ouvimos palestras e temos discussões.

Mas devemos lembrar-nos de que o propósito da prática num determinado lugar é o de nos estudarmos a nós próprios. Para sermos independentes, estudamos. Tal como o cientista, temos de ter alguns meios pelos quais estudar. Precisamos de um professor porque é impossível estudarmo-nos a nós próprios por nós próprios. Mas não deve cometer um erro. Não deve tomar aquilo que aprendeu com um professor por si mesmo. O estudo que faz com o seu professor é uma parte da sua vida quotidiana, uma parte da sua atividade incessante. Neste sentido, não há diferença entre a prática e a atividade que tem na vida quotidiana. Portanto, encontrar o significado da sua vida no *zendo* é encontrar o significado da sua atividade quotidiana. Para estar consciente do significado da sua vida, pratica *zazen*.

Quando eu estava no mosteiro de Eiheiji, no Japão, todos faziam apenas o que deviam fazer. Isso é tudo. É o mesmo que acordar de manhã; temos de nos levantar. No mosteiro de Eiheiji, quando tínhamos de nos sentar, sentávamo-nos; quando tínhamos de fazer uma vénia a Buda, fazíamos uma vénia a Buda. Isso é tudo. E quando estávamos a praticar,

não sentíamos nada de especial. Nem sequer sentíamos que estávamos a levar uma vida monástica.

Para nós, a vida monástica era a vida habitual, e as pessoas que vinham da cidade eram pessoas invulgares. Quando as víamos, sentíamos: "Oh, vieram algumas pessoas invulgares!". Mas, uma vez tendo deixado Eiheiji e estado fora durante algum tempo, regressar foi diferente. Ouvi os vários sons da prática — os sinos e os monges a recitar o sutra — e tive um sentimento profundo. Havia lágrimas a correr-me dos olhos, do nariz e da boca! São as pessoas que estão fora do mosteiro que sentem a sua atmosfera.

Aqueles que estão a praticar, na verdade, não sentem nada. Penso que isto é verdade para tudo. Quando ouvimos o som dos pinheiros num dia de vento, talvez o vento esteja apenas a soprar, e o pinheiro esteja apenas ali parado ao vento. É tudo o que eles estão a fazer. Mas as pessoas que ouvem o vento na árvore escreverão um poema, ou sentirão algo invulgar. Penso que é assim que tudo é. Portanto, sentir algo sobre o Budismo não é o ponto principal. Se esse sentimento é bom ou mau, está fora de questão. Não nos importamos, seja o que for. O Budismo não é bom nem mau. Estamos a fazer o que devemos fazer. Isso é o Budismo. É claro que algum encorajamento é necessário, mas esse encorajamento é apenas encorajamento. Não é o verdadeiro propósito da prática. É apenas remédio.

Quando ficamos desencorajados, queremos algum remédio. Quando estamos de bom humor, não precisamos de qualquer remédio. Não deve confundir o remédio com a comida. Por vezes o remédio é necessário, mas não se deve tornar na nossa comida. Assim, das quatro formas de prática de Rinzai, a perfeita é não dar ao aluno qualquer interpretação de si próprio, nem dar-lhe qualquer encorajamento. Se pensarmos em nós próprios como sendo os nossos corpos, o ensinamento pode então ser o nosso vestuário. Por vezes falamos do nosso vestuário; por vezes falamos do nosso corpo.

Mas nem o corpo nem o vestuário somos, na verdade, nós próprios. Nós próprios somos a grande atividade. Estamos apenas a expressar a partícula mais pequena da grande atividade, isso é tudo. Portanto, não há problema em falar sobre nós próprios, mas, na verdade, não há necessidade de o fazer. Antes de abrirmos a boca, já estamos a expressar a grande existência, incluindo-nos a nós próprios. Portanto, o propósito de falar sobre nós próprios é o de corrigir o mal-entendido que temos quando

estamos apegados a qualquer forma temporal ou cor particular da grande atividade.

É necessário falar sobre o que o nosso corpo é e o que a nossa atividade é para que não cometamos qualquer erro sobre eles. Portanto, falar sobre nós próprios é, na verdade, esquecermo-nos de nós próprios. Dogen-zenji disse: "Estudar o Budismo é estudarmo-nos a nós próprios. Estudarmo-nos a nós próprios é esquecermo-nos de nós próprios." Quando se torna apegado a uma expressão temporal da sua verdadeira natureza, é necessário falar sobre o Budismo, caso contrário pensará que a expressão temporal é isso. Mas esta expressão particular disso não é isso. E, no entanto, ao mesmo tempo, é isso!

Por um momento, isto é isso; pela partícula mais pequena de tempo, isto é isso. Mas nem sempre é assim: no instante seguinte já não é assim, portanto isto não é isso. Para que se aperceba deste facto, é necessário estudar o Budismo. Mas o propósito de estudar o Budismo é estudarmo-nos a nós próprios e esquecermo-nos de nós próprios.

Quando nos esquecemos de nós próprios, somos efetivamente a verdadeira atividade da grande existência, ou a própria realidade. Quando nos apercebemos deste facto, não há problema algum neste mundo, e podemos desfrutar da nossa vida sem sentir quaisquer dificuldades. O propósito da nossa prática é estarmos conscientes deste facto.

POLIR UMA TELHA "Quando tu te tornas tu, o Zen torna-se Zen. Quando és tu, vês as coisas como elas são, e tornas-te um com o que te rodeia."

As histórias Zen, ou *koans*, são muito difíceis de compreender antes de se saber o que estamos a fazer momento após momento. Mas se souber exatamente o que estamos a fazer em cada momento, não achará os *koans* tão difíceis. Existem tantos *koans*. Muitas vezes falei-vos sobre um sapo, e de cada vez todos se riem. Mas um sapo é muito interessante. Ele também se senta como nós, sabem. Mas não pensa que está a fazer nada de tão especial. Quando vai a um *zendo* e se senta, pode pensar que está a fazer algo especial. Enquanto o seu marido ou esposa está a dormir, você está a praticar *zazen*! Você está a fazer algo especial, e o seu cônjuge é preguiçoso! Esse pode ser o seu entendimento do *zazen*. Mas olhe para o sapo. Um sapo também se senta como nós, mas não tem ideia de *zazen*.

Observe-o. Se algo o incomoda, ele fará uma careta. Se aparecer algo para comer, ele apanhá-lo-á e comerá, e come sentado. Na verdade, esse é o nosso *zazen* — nada de especial. Aqui está uma espécie de *koan* do sapo para si. Baso foi um famoso mestre Zen chamado o Mestre-Cavalo.

Ele era discípulo de Nangaku, um dos discípulos do Sexto Patriarca. Um dia, enquanto estudava sob a orientação de Nangaku, Baso estava sentado, praticando *zazen*. Era um homem de grande porte físico; quando falava, a sua língua chegava ao nariz; a sua voz era alta; e o seu *zazen* devia ser muito bom. Nangaku viu-o sentado como uma grande montanha ou como um sapo. Nangaku perguntou: "O que estás a fazer?". "Estou a praticar *zazen*", respondeu Baso. "Porque estás a praticar *zazen*?". "Quero atingir a iluminação; quero ser um Buda", disse o discípulo. Sabe o que o professor fez? Pegou numa telha e começou a poli-la.

No Japão, depois de tirar uma telha do forno, polimo-la para lhe dar um acabamento bonito. Então Nangaku pegou numa telha e começou a poli-la. Baso, o seu discípulo, perguntou: "O que estás a fazer?". "Quero transformar esta telha numa joia", disse Nangaku. "Como é possível transformar uma telha numa joia?", perguntou Baso. "Como é possível tornar-se um Buda praticando *zazen*?", respondeu Nangaku. "Queres atingir o estado de Buda? Não há estado de Buda além da tua mente comum. Quando uma carroça não anda, em que bates, na carroça ou no cavalo?", perguntou o mestre.

O que Nangaku quer dizer aqui é que tudo o que faça, isso é *zazen*. O verdadeiro *zazen* está para além de estar na cama ou sentado no *zendo*. Se o seu marido ou esposa está na cama, isso é *zazen*. Se pensa: "Eu estou aqui sentado, e o meu cônjuge está na cama", então, embora esteja aqui sentado na posição de pernas cruzadas, isso não é verdadeiro *zazen*. Deve ser como um sapo, sempre. Isso é verdadeiro *zazen*. Dogen-zenji comentou este *koan*. Ele disse: "Quando o Mestre-Cavalo se torna o Mestre-Cavalo, o Zen torna-se Zen."

Quando Baso se torna Baso, o seu *zazen* torna-se verdadeiro *zazen*, e o Zen torna-se Zen. O que é o verdadeiro *zazen*? Quando tu te tornas tu! Quando és tu, então não importa o que faças, isso é *zazen*. Embora esteja na cama, pode não ser você na maior parte do tempo. Embora esteja sentado no *zendo*, pergunto-me se será você no sentido verdadeiro. Aqui está outro *koan* famoso. Zuikan era um mestre Zen que costumava dirigir-se sempre a

si próprio. "Zuikan?", chamava ele. E depois respondia. "Sim!". "Zuikan?". "Sim!". É claro que vivia sozinho no seu pequeno *zendo* e, claro, sabia quem era, mas por vezes perdia-se. E sempre que se perdia, dirigia-se a si próprio: "Zuikan?". "Sim!".

Se formos como um sapo, somos sempre nós próprios. Mas até um sapo por vezes se perde e faz uma cara amarga. E se aparecer algo, ele morde-o e come-o. Por isso, penso que um sapo está sempre a dirigir-se a si próprio. Penso que também deve fazer isso. Mesmo no *zazen* você perder-se-á. Quando fica com sono, ou quando a sua mente começa a divagar, perde-se. Quando as suas pernas se tornam dolorosas — "Porque é que as minhas pernas estão tão dolorosas?" — perde-se.

Porque se perde, o seu problema será um problema para si. Se não se perder, então, embora tenha dificuldade, na verdade não há problema algum. Apenas se senta no meio do problema; quando faz parte do problema, ou quando o problema faz parte de si, não há problema, porque você é o próprio problema. O problema é você mesmo. Se assim for, não há problema. Quando a sua vida é sempre uma parte do que o rodeia — por outras palavras, quando é chamado de volta a si mesmo, no momento presente — então não há problema. Quando começa a divagar nalguma ilusão que é algo à parte de si mesmo, então o que o rodeia já não é real, e a sua mente já não é real. Se você próprio está iludido, então o que o rodeia é também uma ilusão enevoada e brumosa.

Uma vez que esteja no meio da ilusão, não há fim para a ilusão. Estará envolvido em ideias iludidas uma após outra. A maioria das pessoas vive na ilusão, envolvida no seu problema, tentando resolver o seu problema. Mas apenas viver é, na verdade, viver em problemas. E resolver o problema é ser parte dele, ser um com ele. Portanto, em que é que bate, na carroça ou no cavalo? Em que é que bate, em si próprio ou nos seus problemas? Se começa a questionar em qual deve bater, isso significa que já começou a divagar. Mas quando bate efetivamente no cavalo, a carroça andará.

Na verdade, a carroça e o cavalo não são diferentes. Quando você é você, não há problema em saber se deve bater na carroça ou no cavalo. Quando você é você, o *zazen* torna-se verdadeiro *zazen*. Portanto, quando pratica *zazen*, o seu problema praticará *zazen*, e tudo o resto praticará *zazen* também. Mesmo que o seu cônjuge esteja na cama, ele ou ela também está a praticar *zazen* — quando você pratica *zazen*! Mas quando não pratica o

verdadeiro *zazen*, então há o seu cônjuge e há você próprio, cada um bastante diferente, bastante separado do outro.

Portanto, se você próprio tem uma prática verdadeira, então tudo o resto está a praticar o nosso caminho ao mesmo tempo. É por isso que devemos sempre dirigir-nos a nós próprios, verificando-nos como um médico que se apalpa a si próprio. Isto é muito importante. Este tipo de prática deve ser continuado momento após momento, incessantemente. Dizemos: "Quando a noite está aqui, chega a alvorada." Significa que não há intervalo entre a alvorada e a noite. Antes de o verão acabar, chega o outono. Desta forma devemos compreender a nossa vida. Devemos praticar com este entendimento e resolver os nossos problemas desta forma. Na verdade, apenas trabalhar no problema, se o fizer com um esforço focado, é suficiente. Deve apenas polir a telha; essa é a nossa prática.

O propósito da prática não é transformar uma telha numa joia. Continue apenas sentado; isso é prática no seu sentido verdadeiro. Não é uma questão de saber se é ou não possível atingir o estado de Buda, se é ou não possível transformar uma telha numa joia. Apenas trabalhar e viver neste mundo com este entendimento é o ponto mais importante. Essa é a nossa prática. Isso é verdadeiro *zazen*. Por isso dizemos: "Quando comeres, come!". Deve comer o que lá está, sabe.

Por vezes não o come. Mesmo que esteja a comer, a sua mente está noutro lado. Não saboreia o que tem na boca. Enquanto conseguir comer quando está a comer, está tudo bem. Não se preocupe nem um pouco. Significa que você é você mesmo. Quando você é você, vê as coisas como elas são, e torna-se um com o que o rodeia. Aí está o seu verdadeiro eu. Aí tem a verdadeira prática; tem a prática de um sapo.

Ele é um bom exemplo da nossa prática — quando um sapo se torna um sapo, o Zen torna-se Zen. Quando compreende um sapo de uma ponta à outra, atinge a iluminação; você é Buda. E é bom para os outros também: marido ou esposa ou filho ou filha. Isto é *zazen*!

CONSTÂNCIA "As pessoas que conhecem o estado de vazio serão sempre capazes de dissolver os seus problemas pela constância."

A mensagem para nós hoje é "Cultiva o teu próprio espírito." Significa não ir procurar algo fora de ti próprio. Este é um ponto muito importante, e

é a única forma de praticar Zen. É claro que estudar as escrituras ou recitar o sutra ou sentar-se é Zen; cada uma destas atividades deve ser Zen.

Mas se o seu esforço ou prática não tiver a orientação correta, não funcionará de todo. Não só não funcionará, como poderá estragar a sua natureza pura. Então, quanto mais souber sobre Zen, mais se tornará estragado. A sua mente ficará cheia de lixo; a sua mente ficará manchada. É bastante comum recolhermos informações de várias fontes, pensando desta forma aumentar o nosso conhecimento.

Na verdade, seguindo este caminho, acabamos por não saber nada de todo. O nosso entendimento do Budismo não deve ser apenas recolher muitas informações, procurando ganhar conhecimento. Em vez de recolher conhecimento, deve limpar a sua mente. Se a sua mente estiver limpa, o verdadeiro conhecimento já é seu. Quando ouve o nosso ensinamento com uma mente pura e limpa, pode aceitá-lo como se estivesse a ouvir algo que já conhecia. A isto chama-se vazio, ou eu omnipotente, ou saber tudo. Quando sabe tudo, é como um céu escuro.

Por vezes, um clarão atravessará o céu escuro. Depois de passar, esquece-se de tudo, e não resta nada senão o céu escuro. O céu nunca se surpreende quando, de repente, um relâmpago o atravessa. E quando o relâmpago brilha, uma visão maravilhosa pode ser vista. Quando temos o vazio, estamos sempre preparados para observar o clarão. Na China, Rozan é famosa pelas suas paisagens nubladas. Ainda não estive na China, mas deve haver montanhas belas lá. E ver as nuvens brancas ou o nevoeiro a ir e vir pelas montanhas deve ser uma visão maravilhosa. Embora seja maravilhoso, um poema chinês diz: "Rozan é famosa pelos seus dias de nevoeiro e chuva, e o grande rio Sekko pela sua maré, que vai e vem. Isso é tudo." Isso é tudo, mas é esplêndido.

É assim que apreciamos as coisas. Portanto, deve aceitar o conhecimento como se estivesse a ouvir algo que já conhecia. Mas isto não significa receber várias informações apenas como um eco das suas próprias opiniões. Significa que não se deve surpreender com o que quer que veja ou ouça. Se recebe as coisas apenas como um eco de si próprio, não as vê realmente, não as aceita plenamente como elas são. Por isso, quando dizemos: "Rozan é famosa pelos seus dias de nevoeiro e chuva", não significa apreciar esta visão recordando alguma paisagem que vimos antes: "Não é assim tão maravilhoso. Já vi essa vista antes."

Ou "Pintei quadros muito mais bonitos! Rozan não é nada!". Este não é o nosso caminho. Se estiver pronto para aceitar as coisas como elas são, recebê-las-á como velhos amigos, embora as aprecie com um novo sentimento. E não devemos acumular conhecimento; devemos estar livres do nosso conhecimento. Se coleciona várias peças de conhecimento, como coleção pode ser muito boa, mas este não é o nosso caminho. Não devemos tentar surpreender as pessoas com os nossos tesouros maravilhosos.

Não devemos estar interessados em algo especial. Se quer apreciar algo plenamente, deve esquecer-se de si próprio. Deve aceitá-lo como um relâmpago a brilhar na escuridão absoluta do céu. Por vezes pensamos que é impossível compreendermos algo que não nos é familiar, mas na verdade não há nada que não nos seja familiar.

Algumas pessoas podem dizer: "É quase impossível compreender o Budismo porque o nosso contexto cultural é muito diferente. Como podemos compreender o pensamento oriental?". É claro que o Budismo não pode ser separado do seu contexto cultural; isto é verdade. Mas se um budista japonês vem para os Estados Unidos, ele já não é japonês. Estou a viver no vosso contexto cultural. Estou a comer quase a mesma comida que vocês comem, e estou a comunicar convosco na vossa língua. Mesmo que não me compreendam completamente, eu quero compreender-vos. E posso compreender-vos melhor do que qualquer pessoa que consiga falar e compreender inglês. Isto é verdade.

Mesmo que eu não conseguisse compreender inglês de todo, penso que poderia comunicar com as pessoas. Há sempre uma possibilidade de compreensão desde que existamos na escuridão absoluta do céu, desde que vivamos no vazio. Tenho dito sempre que deve ser muito paciente se quiser compreender o Budismo, mas tenho estado à procura de uma palavra melhor do que paciência. A tradução habitual da palavra japonesa *nin* é "paciência", mas talvez "constância" seja uma palavra melhor.

Tem de se forçar a ser paciente, mas na constância não há um esforço particular envolvido — há apenas a capacidade imutável de aceitar as coisas como elas são. Para as pessoas que não têm ideia de vazio, esta capacidade pode parecer paciência, mas a paciência pode, na verdade, ser não-aceitação. As pessoas que conhecem, mesmo que apenas intuitivamente, o estado de vazio têm sempre aberta a possibilidade de aceitar as coisas como elas são. Elas podem apreciar tudo.

Em tudo o que fazem, embora possa ser muito difícil, serão sempre capazes de dissolver os seus problemas pela constância. *Nin* é a forma como cultivamos o nosso próprio espírito. *Nin* é a nossa forma de prática contínua. Devemos viver sempre no céu escuro e vazio. O céu é sempre o céu. Mesmo que venham nuvens e relâmpagos, o céu não é perturbado. Mesmo que venha o clarão da iluminação, a nossa prática esquece tudo sobre isso. Então está pronta para outra iluminação. É necessário que tenhamos iluminações uma após outra, se possível, momento após momento. Isto é o que se chama iluminação antes de a atingir e depois de a atingir.

COMUNICAÇÃO "Sem qualquer forma intencional e rebuscada de te ajustares, expressares-te tal como és é a coisa mais importante."

A comunicação é muito importante na prática Zen. Como não consigo falar muito bem a vossa língua, estou sempre à procura de alguma forma de comunicar convosco. Penso que este tipo de esforço resultará em algo muito bom. Dizemos que se não compreende as palavras do seu mestre, não é seu discípulo. Compreender as palavras do seu mestre, ou a linguagem do seu mestre, é compreender o próprio mestre. E quando o compreende, descobre que a sua linguagem não é apenas uma linguagem comum, mas a linguagem no seu sentido mais lato.

Através da linguagem do seu mestre, compreende mais do que aquilo que as suas palavras dizem efetivamente. Quando dizemos algo, a nossa intenção ou situação subjetiva está sempre envolvida. Portanto, não há uma palavra perfeita; alguma distorção está sempre presente numa afirmação. Mas, no entanto, através da afirmação do nosso mestre temos de compreender o próprio facto objetivo — o facto último. Por facto último não queremos dizer algo eterno ou algo constante, queremos dizer as coisas tal como são em cada momento. Pode chamar-lhe "ser" ou "realidade".

Compreender a realidade como uma experiência direta é a razão pela qual praticamos *zazen*, e a razão pela qual estudamos o Budismo. Através do estudo do Budismo, compreenderá a sua natureza humana, a sua faculdade intelectual e a verdade presente na sua atividade humana. E pode levar em consideração esta sua natureza humana quando procura compreender a realidade. Mas apenas pela prática real do Zen pode experienciar a realidade diretamente e compreender no seu verdadeiro

sentido as várias afirmações feitas pelo seu professor ou por Buda. Num sentido rigoroso, não é possível falar sobre a realidade.

No entanto, se for um estudante de Zen, tem de a compreender diretamente através das palavras do seu mestre. A afirmação direta do seu mestre pode não ser apenas em palavras; o seu comportamento é, do mesmo modo, a sua forma de se expressar. No Zen pomos ênfase no porte, ou comportamento. Por comportamento não queremos dizer uma forma particular como se deve comportar, mas sim a expressão natural de si próprio. Enfatizamos a retidão. Deve ser fiel aos seus sentimentos e à sua mente, expressando-se sem quaisquer reservas. Isto ajuda o ouvinte a compreender mais facilmente.

Quando ouve alguém, deve abandonar todas as suas ideias preconcebidas e as suas opiniões subjetivas; deve apenas ouvi-lo, apenas observar qual é o seu caminho. Pomos muito pouca ênfase no certo e no errado ou no bom e no mau. Apenas vemos as coisas como elas são com ele, e aceitamo-las. É assim que comunicamos uns com os outros. Normalmente, quando ouve alguma afirmação, ouve-a como uma espécie de eco de si próprio.

Está, na verdade, a ouvir a sua própria opinião. Se ela concorda com a sua opinião, pode aceitá-la, mas se não concorda, rejeitá-la-á ou poderá nem sequer ouvi-la realmente. Esse é um perigo quando se ouve alguém.

O outro perigo é ser apanhado pela afirmação. Se não compreender a afirmação do seu mestre no seu verdadeiro sentido, será facilmente apanhado por algo que está envolvido na sua opinião subjetiva, ou por alguma forma particular como a afirmação é expressa. Tomará o que ele diz apenas como uma afirmação, sem compreender o espírito por detrás das palavras. Este tipo de perigo está sempre presente.

É difícil ter uma boa comunicação entre pais e filhos porque os pais têm sempre as suas próprias intenções. As suas intenções são quase sempre boas, mas a forma como falam, ou a forma como se expressam, muitas vezes não é tão livre; é geralmente demasiado unilateral e não realista. Cada um de nós tem a sua própria forma de se expressar, e é difícil mudar essa forma de acordo com as circunstâncias. Se os pais conseguissem expressar-se de várias formas de acordo com cada situação, não haveria perigo na educação dos seus filhos. Isto, no entanto, é bastante difícil.

Mesmo um mestre Zen tem o seu próprio modo. Quando Nishiari-zenji repreendia os seus discípulos, dizia sempre: "Vai-te embora!". Um dos seus alunos levou-o à letra e deixou o templo! Mas o mestre não tinha intenção de expulsar o aluno. Era apenas a sua forma de se expressar. Em vez de dizer "Tem cuidado!", ele dizia "Vai-te embora!". Se os seus pais têm este tipo de hábito, você interpretá-los-á mal facilmente. Este perigo está sempre presente na sua vida quotidiana.

Portanto, como ouvinte ou discípulo, é necessário limpar a sua mente destas várias distorções. Uma mente cheia de ideias preconcebidas, intenções subjetivas ou hábitos não está aberta às coisas como elas são. É por isso que praticamos *zazen*: para limpar a nossa mente do que está relacionado com outra coisa qualquer.

Ser perfeitamente natural connosco próprios, e também seguir o que os outros dizem ou fazem da forma mais apropriada, é bastante difícil. Se tentarmos ajustar-nos intencionalmente de alguma forma, é impossível sermos naturais. Se tentar ajustar-se de uma certa maneira, perder-se-á. Portanto, sem qualquer forma intencional e rebuscada de se ajustar, expressar-se livremente tal como é é a coisa mais importante para se fazer feliz a si próprio e para fazer os outros felizes. Adquirirá este tipo de capacidade praticando *zazen*. O Zen não é uma arte de viver rebuscada e especial. O nosso ensinamento é apenas viver, sempre na realidade, no seu sentido exato. Fazer o nosso esforço, momento após momento, é o nosso caminho.

Num sentido exato, a única coisa que podemos realmente estudar na nossa vida é aquilo em que estamos a trabalhar em cada momento. Não podemos sequer estudar as palavras de Buda. Estudar as palavras de Buda no seu sentido exato significa estudá-las através de alguma atividade que enfrenta momento após momento. Portanto, devemos estar concentrados com todo o nosso corpo e mente no que fazemos; e devemos ser fiéis, subjetiva e objetivamente, a nós próprios e, especialmente, aos nossos sentimentos.

Mesmo quando não se sente tão bem, é melhor expressar como se sente sem qualquer apego ou intenção particular. Assim, pode dizer: "Oh, lamento, não me sinto bem". Isso é suficiente. Não deve dizer: "Tu fizeste-me ficar assim!". Isso é demasiado. Pode dizer: "Oh, lamento. Estou tão zangado contigo". Não há necessidade de dizer que não está zangado

quando está zangado. Deve apenas dizer: "Estou zangado". Isso é suficiente.

A verdadeira comunicação depende de sermos diretos uns com os outros. Os mestres Zen são muito diretos. Se não compreender a realidade diretamente através das palavras do seu mestre, ele poderá usar o seu bastão consigo. "O que é isto?!", poderá ele dizer. O nosso caminho é muito direto. Mas isto não é propriamente Zen, sabe. Não é o nosso caminho tradicional, mas quando o queremos expressar, achamos por vezes mais fácil expressá-lo desta forma. Mas a melhor forma de comunicar pode ser apenas sentar-se sem dizer nada. Então terá o significado pleno do Zen. Se eu usar o meu bastão consigo até me perder, ou até você morrer, ainda assim não será suficiente. A melhor forma é apenas sentar-se.

NEGATIVO E POSITIVO

"A mente grande é algo para expressar, não algo para decifrar. A mente grande é algo que tu tens, não algo para procurar."

Quanto mais compreende o nosso pensamento, mais difícil acha falar sobre ele. O propósito da minha fala é dar-lhe alguma ideia do nosso caminho, mas, na verdade, não é algo sobre o qual se fale, mas algo para praticar. A melhor forma é apenas praticar sem dizer nada. Quando falamos sobre o nosso caminho, é propenso a haver algum mal-entendido, porque o verdadeiro caminho tem sempre pelo menos dois lados, o negativo e o positivo. Quando falamos sobre o lado negativo, o lado positivo falta, e quando falamos sobre o lado positivo, o lado negativo falta.

Não podemos falar de uma forma positiva e negativa ao mesmo tempo. Por isso, não sabemos o que dizer. É quase impossível falar sobre o Budismo. Portanto, não dizer nada, apenas praticá-lo, é a melhor forma. Mostrar um dedo ou desenhar um círculo redondo pode ser o caminho, ou simplesmente fazer uma vénia.

Se compreendermos este ponto, compreenderemos como falar sobre o Budismo e teremos uma comunicação perfeita. Falar sobre algo será uma das nossas práticas, e ouvir a conversa será também prática. Quando praticamos *zazen*, apenas praticamos *zazen*, sem qualquer ideia de ganho. Quando falamos sobre algo, apenas falamos sobre algo, apenas o lado positivo ou o negativo, sem tentar expressar alguma ideia intelectual e unilateral. E ouvimos sem tentar decifrar algum entendimento intelectual,

sem tentar compreender apenas a partir de uma visão unilateral. É assim que falamos sobre o nosso ensinamento e como ouvimos uma palestra.

O caminho Soto tem sempre um duplo significado, positivo e negativo. E o nosso caminho é simultaneamente Hinayanista e Mahayanista. Eu digo sempre que a nossa prática é muito Hinayanista. Na verdade, temos uma prática Hinayana com espírito Mahayana — prática formal rígida com mente informal. Embora a nossa prática pareça muito formal, as nossas mentes não são formais. Embora pratiquemos *zazen* todas as manhãs da mesma forma, não há razão para chamar a isto prática formal. É a sua discriminação que a torna formal ou informal.

Dentro da própria prática, não há formal ou informal. Se tiver uma mente Mahayana, algo que as pessoas chamam de formal pode ser informal. Por isso dizemos que observar os preceitos de uma forma Hinayana é violar os preceitos de uma forma Mahayana. Se observar os nossos preceitos apenas de uma forma formal, perde o seu espírito Mahayana. Antes de compreender este ponto, terá sempre um problema: se deve observar o nosso caminho literalmente ou se não se deve preocupar com a formalidade que temos. Mas se compreender o nosso caminho completamente, não existe tal problema, porque tudo o que faz é prática. Enquanto tiver uma mente Mahayana, não há prática Mahayana ou Hinayana. Mesmo que pareça que está a violar os preceitos, está na verdade a observá-los no seu verdadeiro sentido. O ponto é se tem uma mente grande ou uma mente pequena. Em suma, quando faz tudo sem pensar se é bom ou mau, e quando faz algo com todo o seu corpo e mente, então esse é o nosso caminho.

Dogen-zenji disse: "Quando dizes algo a alguém, ele pode não o aceitar, mas não tentes fazê-lo compreender intelectualmente. Não discutas com ele; apenas ouve as suas objeções até que ele próprio encontre algo de errado com elas." Isto é muito interessante. Tente não impor a sua ideia a alguém, mas sim pensar sobre ela com essa pessoa. Se sente que ganhou a discussão, essa também é a atitude errada. Tente não ganhar no argumento; apenas ouça-o; mas também é errado comportar-se como se tivesse perdido.

Normalmente, quando dizemos algo, temos tendência a tentar vender o nosso ensinamento ou forçar a nossa ideia. Mas entre estudantes de Zen não há um propósito especial em falar ou em ouvir. Às vezes ouvimos, às

vezes falamos; isso é tudo. É como uma saudação: "Bom dia!". Através deste tipo de comunicação, podemos desenvolver o nosso caminho.

Não dizer nada pode ser muito bom, mas não há razão para que devamos estar sempre em silêncio. Tudo o que faça, incluindo mesmo o não-fazer, é a nossa prática. Isso é uma expressão da mente grande. Portanto, a mente grande é algo para expressar, mas não é algo para decifrar. A mente grande é algo que você tem, não algo para procurar. A mente grande é algo para falar, ou para expressar através da nossa atividade, ou algo para desfrutar. Se fizermos isto, na nossa forma de observar os preceitos não há caminho Hinayana ou caminho Mahayana. Apenas porque procura ganhar algo através de uma prática formal rígida é que isso se torna um problema para si. Mas se apreciarmos qualquer problema que tenhamos como uma expressão da mente grande, já não é um problema.

Por vezes, o nosso problema é que a mente grande é muito complicada; por vezes, a mente grande é demasiado simples para ser decifrada. Isso também é mente grande. Mas porque tenta decifrar o que ela é, porque quer simplificar a complicada mente grande, ela torna-se um problema para si. Portanto, ter ou não um problema na sua vida depende da sua própria atitude, da sua própria compreensão. Devido à natureza dupla ou paradoxal da verdade, não deveria haver problema de compreensão se tiver uma mente Mahayana grande. Este tipo de mente será obtido pelo verdadeiro *zazen*.

NIRVANA, A CASCATA

"A nossa vida e a nossa morte são a mesma coisa. Quando nos apercebemos deste facto, já não temos medo da morte, nem dificuldade real na nossa vida."

Se for ao Japão e visitar o mosteiro de Eiheiji, pouco antes de entrar verá uma pequena ponte chamada Hanshaku-kyo, que significa "Ponte da Meia Concha". Sempre que Dogen-zenji tirava água do rio, usava apenas meia concha, devolvendo o resto ao rio, sem a deitar fora. É por isso que chamamos à ponte Hanshaku-kyo, "Ponte da Meia Concha". Em Eiheiji, quando lavamos o rosto, enchemos a bacia até apenas setenta por cento da sua capacidade. E depois de nos lavarmos, esvaziamos a água em direção ao nosso corpo, e não para longe dele. Isto expressa respeito pela água.

Este tipo de prática não se baseia em qualquer ideia de ser económico. Pode ser difícil compreender porque é que Dogen devolveu metade da água que tirou ao rio. Este tipo de prática está para além do nosso pensamento. Quando sentimos a beleza do rio, quando somos um com a água, fazemo-lo intuitivamente à maneira de Dogen. É da nossa verdadeira natureza fazê-lo. Mas se a sua verdadeira natureza estiver coberta por ideias de economia ou eficiência, o caminho de Dogen não faz sentido.

Fui ao Parque Nacional de Yosemite e vi algumas cascatas enormes. A mais alta destas tem 435 metros de altura, e dela a água desce como uma cortina lançada do topo da montanha. Não parece descer rapidamente, como seria de esperar; parece descer muito lentamente devido à distância. E a água não desce como um fluxo único, mas separa-se em muitos pequenos fluxos. À distância, parece uma cortina.

E pensei que deve ser uma experiência muito difícil para cada gota de água descer do topo de uma montanha tão alta. Leva tempo, sabe, muito tempo, para a água finalmente chegar ao fundo da cascata. E parece-me que a nossa vida humana pode ser assim. Temos muitas experiências difíceis na nossa vida.

Mas, ao mesmo tempo, pensei, a água não estava originalmente separada, mas era um rio inteiro. Só quando se separa é que tem alguma dificuldade em cair. É como se a água não tivesse qualquer sentimento quando é um rio inteiro. Só quando separada em muitas gotas é que pode começar a ter ou a expressar algum sentimento. Quando vemos um rio inteiro, não sentimos a atividade viva da água, mas quando tiramos uma parte da água com uma concha, experienciamos algum sentimento da água, e sentimos também o valor da pessoa que usa a água.

Sentindo-nos a nós próprios e à água desta forma, não podemos usá-la apenas de uma forma material. É uma coisa viva.

Antes de nascermos não tínhamos sentimentos; éramos um com o universo. A isto chama-se "apenas-mente", ou "essência da mente", ou "mente grande". Depois de sermos separados pelo nascimento dessa unicidade, tal como a água que cai da cascata é separada pelo vento e pelas rochas, então temos sentimentos. Você tem dificuldades porque tem sentimentos. Você apega-se ao sentimento que tem sem saber exatamente como esse tipo de sentimento é criado.

Quando não se apercebe de que é um com o rio, ou um com o universo, tem medo. Quer esteja separada em gotas ou não, a água é água. A nossa vida e a morte são a mesma coisa. Quando nos apercebemos deste facto, já não temos medo da morte e não temos dificuldades reais na nossa vida.

Quando a água regressa à sua unicidade original com o rio, já não tem qualquer sentimento individual; retoma a sua própria natureza e encontra serenidade. Quão feliz a água deve ficar por voltar ao rio original! Se assim é, que sentimento teremos quando morrermos? Penso que somos como a água na concha. Teremos serenidade então, serenidade perfeita. Pode ser demasiado perfeita para nós, neste momento, porque estamos tão apegados ao nosso próprio sentimento, à nossa existência individual.

Para nós, neste momento, temos algum medo da morte, mas depois de retomarmos a nossa verdadeira natureza original, há o Nirvana. É por isso que dizemos: "Atingir o Nirvana é falecer". "Falecer" não é uma expressão muito adequada. Talvez "passar adiante", ou "seguir em frente", ou "juntar-se" fosse melhor. Tentará encontrar alguma expressão melhor para a morte? Quando a encontrar, terá uma interpretação totalmente nova da sua vida. Será como a minha experiência quando vi a água na grande cascata. Imagine! Tinha 435 metros de altura!

Dizemos: "Tudo provém do vazio". Um rio inteiro ou uma mente inteira é o vazio. Quando alcançamos este entendimento, encontramos o verdadeiro significado da nossa vida. Quando alcançamos este entendimento, conseguimos ver a beleza da vida humana. Antes de nos apercebermos deste facto, tudo o que vemos é apenas ilusão. Por vezes sobrestimamos a beleza; por vezes subestimamos ou ignoramos a beleza porque a nossa mente pequena não está em harmonia com a realidade.

Falar disto desta forma é bastante fácil, mas ter o sentimento real não é assim tão fácil. Mas através da sua prática de *zazen*, pode cultivar este sentimento. Quando consegue sentar-se com todo o seu corpo e mente, e com a unicidade da sua mente e corpo sob o controlo da mente universal, pode facilmente atingir este tipo de entendimento correto.

A sua vida quotidiana será renovada sem estar apegada a uma velha interpretação errónea da vida. Quando se aperceber deste facto, descobrirá quão sem sentido era a sua velha interpretação e quanto esforço inútil

andava a fazer. Encontrará o verdadeiro significado da vida e, mesmo que tenha dificuldade em cair verticalmente do topo da cascata até ao fundo da montanha, desfrutará da sua vida.

PARTE TRÊS Entendimento Correto O nosso entendimento do Budismo não é apenas um entendimento intelectual. O verdadeiro entendimento é a própria prática real.

ESPÍRITO ZEN TRADICIONAL

"Se estás a tentar atingir a iluminação, estás a criar e a ser movido pelo karma, e estás a desperdiçar o teu tempo na tua almofada preta."

As coisas mais importantes na nossa prática são a nossa postura física e a nossa forma de respirar. Não estamos tão preocupados com um entendimento profundo do Budismo. Como filosofia, o Budismo é um sistema de pensamento muito profundo, vasto e firme, mas o Zen não se preocupa com o entendimento filosófico. Enfatizamos a prática. Devemos compreender porque é que a nossa postura física e o exercício de respiração são tão importantes. Em vez de termos um entendimento profundo do ensinamento, precisamos de uma confiança forte no nosso ensinamento, que diz que originalmente temos a natureza de Buda. A nossa prática baseia-se nesta fé.

Antes de Bodhidharma ter ido para a China, quase todos os termos habituais do Zen já estavam em uso. Por exemplo, havia o termo "iluminação súbita". "Iluminação súbita" não é uma tradução adequada, mas usarei provisoriamente a expressão. A iluminação chega-nos subitamente. Esta é a verdadeira iluminação. Antes de Bodhidharma, as pessoas pensavam que, após uma longa preparação, a iluminação súbita chegaria. Assim, a prática Zen era uma espécie de treino para ganhar a iluminação. Na verdade, muitas pessoas hoje em dia estão a praticar *zazen* com esta ideia. Mas este não é o entendimento tradicional do Zen.

O entendimento transmitido desde Buda até ao nosso tempo é o de que, quando se inicia o *zazen*, há iluminação mesmo sem qualquer preparação. Quer pratique *zazen* ou não, tem a natureza de Buda. Porque a tem, há iluminação na sua prática. Os pontos que enfatizamos não são o estágio que atingimos, mas a confiança forte que temos na nossa natureza original e a sinceridade da nossa prática. Devemos praticar Zen com a mesma sinceridade que Buda. Se originalmente temos a natureza de Buda,

a razão pela qual praticamos *zazen* é que devemos comportar-nos como Buda.

Transmitir o nosso caminho é transmitir o nosso espírito desde Buda. Portanto, temos de harmonizar o nosso espírito, a nossa postura física e a nossa atividade com o caminho tradicional. Pode atingir algum estágio particular, é claro, mas o espírito da sua prática não deve basear-se numa ideia egoísta.

De acordo com o entendimento budista tradicional, a nossa natureza humana não tem ego. Quando não temos qualquer ideia de ego, temos a visão de vida de Buda. As nossas ideias egoístas são ilusão, cobrindo a nossa natureza de Buda. Estamos sempre a criá-las e a segui-las e, ao repetir este processo vezes sem conta, a nossa vida torna-se completamente ocupada por ideias centradas no ego. A isto chama-se vida cármica, ou carma. A vida budista não deve ser uma vida cármica. O propósito da nossa prática é cortar com a mente que gira no karma. Se está a tentar atingir a iluminação, isso é parte do karma, está a criar e a ser movido pelo karma, e está a desperdiçar o seu tempo na sua almofada preta.

Segundo o entendimento de Bodhidharma, a prática baseada em qualquer ideia de ganho é apenas uma repetição do seu karma. Esquecendo este ponto, muitos mestres Zen posteriores enfatizaram algum estágio a ser atingido pela prática. Mais importante do que qualquer estágio que venha a atingir é a sua sinceridade, o seu esforço correto. O esforço correto deve basear-se num verdadeiro entendimento da nossa prática tradicional. Quando compreender este ponto, compreenderá quão importante é manter a postura correta.

Quando não compreende este ponto, a postura e a forma de respirar são apenas um meio para atingir a iluminação. Se esta for a sua atitude, seria muito melhor tomar algumas drogas em vez de se sentar na posição de pernas cruzadas! Se a nossa prática for apenas um meio para atingir a iluminação, não há, na verdade, forma de a atingir! Perdemos o significado do caminho para o objetivo.

Mas quando acreditamos firmemente no nosso caminho, já atingimos a iluminação. Quando acredita no seu caminho, a iluminação está lá. Mas quando não consegue acreditar no significado da prática que está a fazer neste momento, não consegue fazer nada. Está apenas a divagar em torno

do objetivo com a sua mente de macaco. Está sempre à procura de algo sem saber o que está a fazer. Se quer ver algo, deve abrir os olhos. Quando não compreende o Zen de Bodhidharma, está a tentar olhar para algo com os olhos fechados. Não menosprezamos a ideia de atingir a iluminação, mas a coisa mais importante é este momento, não algum dia no futuro. Temos de fazer o nosso esforço neste momento. Esta é a coisa mais importante para a nossa prática.

Antes de Bodhidharma, o estudo do ensinamento de Buda resultou numa filosofia do Budismo profunda e elevada, e as pessoas tentavam atingir os seus altos ideais. Isto é um erro. Bodhidharma descobriu que era um erro criar alguma ideia elevada ou profunda e depois tentar atingi-la através da prática de *zazen*. Se esse é o nosso *zazen*, ele não é em nada diferente da nossa atividade habitual, ou mente de macaco. Parece uma atividade muito boa, muito elevada e sagrada, mas, na verdade, não há diferença entre ela e a nossa mente de macaco. Esse é o ponto que Bodhidharma enfatizou.

Antes de Buda atingir a iluminação, ele fez todos os esforços possíveis por nós e, por fim, atingiu um entendimento profundo dos vários caminhos. Pode pensar que Buda atingiu algum estágio onde estava livre da vida cármica, mas não é assim. Muitas histórias foram contadas por Buda sobre as suas experiências depois de ter atingido a iluminação. Ele não era em nada diferente de nós. Quando o seu país estava em guerra com um vizinho poderoso, ele contou aos seus discípulos sobre o seu próprio karma, sobre como sofreu quando viu que o seu país ia ser conquistado pelo rei vizinho. Se ele fosse alguém que tivesse atingido uma iluminação na qual não houvesse karma, não teria havido razão para sofrer tanto.

E mesmo depois de ter atingido a iluminação, ele continuou o mesmo esforço que nós estamos a fazer. Mas a sua visão de vida não era instável. A sua visão de vida era estável, e ele observava a vida de todos, incluindo a sua própria vida. Ele observava-se a si próprio e observava os outros com os mesmos olhos com que observava pedras ou plantas, ou qualquer outra coisa. Ele tinha um entendimento muito científico. Essa foi a sua forma de vida depois de atingir a iluminação.

Quando temos o espírito tradicional de seguir a verdade tal como ela é, e praticamos o nosso caminho sem qualquer ideia egoísta, então atingiremos a iluminação no seu verdadeiro sentido. E quando

compreendermos este ponto, faremos o nosso melhor esforço em cada momento. Esse é o verdadeiro entendimento do Budismo. Portanto, o nosso entendimento do Budismo não é apenas um entendimento intelectual.

O nosso entendimento é, ao mesmo tempo, a sua própria expressão, é a própria prática. Não pela leitura ou contemplação da filosofia, mas apenas através da prática, da prática real, podemos compreender o que é o Budismo. Constantemente, devemos praticar *zazen*, com uma confiança forte na nossa natureza verdadeira, quebrando a corrente da atividade cármica e encontrando o nosso lugar no mundo da prática real.

TRANSITORIEDADE

"Devemos encontrar a existência perfeita através da existência imperfeita."

O ensinamento básico do Budismo é o ensinamento da transitoriedade, ou mudança. Que tudo muda é a verdade básica para cada existência. Ninguém pode negar esta verdade, e todo o ensinamento do Budismo está condensado nela. Este é o ensinamento para todos nós. Onde quer que vamos, este ensinamento é verdadeiro. Este ensinamento é também entendido como o ensinamento da ausência de um eu.

Porque cada existência está em constante mudança, não existe um eu permanente. Na verdade, a natureza própria de cada existência não é senão a própria mudança, a natureza própria de toda a existência. Não existe uma natureza própria especial e separada para cada existência. A isto também se chama o ensinamento do Nirvana. Quando nos apercebemos da verdade eterna de que "tudo muda" e encontramos a nossa serenidade nela, encontramo-nos no Nirvana.

Sem aceitar o facto de que tudo muda, não conseguimos encontrar serenidade perfeita. Mas, infelizmente, embora seja verdade, é difícil para nós aceitá-lo. Porque não conseguimos aceitar a verdade da transitoriedade, sofremos. Portanto, a causa do sofrimento é a nossa não-aceitação desta verdade. O ensinamento da causa do sofrimento e o ensinamento de que tudo muda são, assim, dois lados da mesma moeda.

Mas, subjetivamente, a transitoriedade é a causa do nosso sofrimento. Objetivamente, este ensinamento é simplesmente a verdade básica de que tudo muda. Dogen-zenji disse: "Um ensinamento que não pareça estar a impor-te algo não é um ensinamento verdadeiro." O ensinamento em si é verdadeiro e, em si mesmo, não nos impõe nada, mas, devido à nossa tendência humana, recebemos o ensinamento como se algo nos estivesse a ser imposto. Mas, quer nos sintamos bem ou mal com isso, esta verdade existe. Se nada existe, esta verdade não existe. O Budismo existe por causa de cada existência particular.

Devemos encontrar a existência perfeita através da existência imperfeita. Devemos encontrar a perfeição na imperfeição. Para nós, a perfeição completa não é diferente da imperfeição. O eterno existe por causa da existência não-eterna. No Budismo, é uma visão herética esperar algo fora deste mundo. Não procuramos algo além de nós próprios. Devemos encontrar a verdade neste mundo, através das nossas dificuldades, através do nosso sofrimento. Este é o ensinamento básico do Budismo.

O prazer não é diferente da dificuldade. O bem não é diferente do mal. O mal é o bem; o bem é o mal. São dois lados da mesma moeda. Portanto, a iluminação deve estar na prática. Esse é o entendimento correto da prática e o entendimento correto da nossa vida. Assim, encontrar prazer no sofrimento é a única forma de aceitar a verdade da transitoriedade. Sem perceber como aceitar esta verdade, não pode viver neste mundo. Mesmo que tente escapar dela, o seu esforço será em vão.

Se pensa que existe alguma outra forma de aceitar a verdade eterna de que tudo muda, essa é a sua ilusão. Este é o ensinamento básico de como viver neste mundo. Independentemente do que sinta sobre isso, tem de o aceitar. Tem de fazer este tipo de esforço.

Assim, até nos tornarmos suficientemente fortes para aceitar a dificuldade como prazer, temos de continuar este esforço. Na verdade, se se tornar suficientemente honesto, ou suficientemente direto, não é tão difícil aceitar esta verdade. Pode mudar um pouco a sua forma de pensar. É difícil, mas esta dificuldade nem sempre será a mesma. Às vezes será difícil e às vezes não será tão difícil. Se está a sofrer, terá algum prazer no ensinamento de que tudo muda. Quando está em apuros, é bastante fácil aceitar o ensinamento. Então, por que não aceitá-lo noutras alturas? É a

mesma coisa. Às vezes pode rir-se de si próprio, descobrindo quão egoísta é. Mas, não importa o que sinta sobre este ensinamento, é muito importante para si mudar a sua forma de pensar e aceitar a verdade da transitoriedade.

A QUALIDADE DO SER

"Quando fazes algo, se fixares a tua mente na atividade com alguma confiança, a qualidade do teu estado de mente é a própria atividade. Quando estás concentrado na qualidade do teu ser, estás preparado para a atividade."

O propósito do *zazen* é atingir a liberdade do nosso ser, física e mentalmente. Segundo Dogen-zenji, cada existência é um lampejo no vasto mundo fenomenal. Cada existência é mais uma expressão da própria qualidade do ser. Vejo muitas vezes muitas estrelas de manhã cedo. As estrelas não são mais do que a luz que viajou a grande velocidade muitos quilómetros desde os corpos celestes. Mas para mim as estrelas não são seres velozes, mas seres calmos, firmes e pacíficos.

Dizemos: "Na calma deve haver atividade; na atividade deve haver calma." Na verdade, são a mesma coisa; dizer "calma" ou dizer "atividade" é apenas expressar duas interpretações diferentes de um facto. Há harmonia na nossa atividade e, onde há harmonia, há calma. Esta harmonia é a qualidade do ser. Mas a qualidade do ser também não é senão a sua atividade veloz.

Quando nos sentamos, sentimo-nos muito calmos e serenos, mas, na verdade, não sabemos que tipo de atividade está a decorrer dentro do nosso ser. Há uma harmonia completa na atividade do nosso sistema físico, por isso sentimos a calma nele. Mesmo que não a sintamos, a qualidade está lá. Portanto, para nós não há necessidade de sermos incomodados pela calma ou pela atividade, pela quietude ou pelo movimento. Quando faz algo, se fixar a sua mente na atividade com alguma confiança, a qualidade do seu estado de mente é a própria atividade. Quando está concentrado na qualidade do seu ser, está preparado para a atividade.

O movimento não é senão a qualidade do nosso ser. Quando fazemos *zazen*, a qualidade do nosso sentar calmo, firme e sereno é a qualidade da imensa atividade do próprio ser. "Tudo é apenas um lampejo no vasto mundo fenomenal" significa a liberdade da nossa atividade e do nosso ser. Se se sentar da maneira correta, com o entendimento correto, atinge a

liberdade do seu ser, mesmo que seja apenas uma existência temporal. Dentro deste momento, esta existência temporal não muda, não se move e é sempre independente de outras existências. No momento seguinte, surge outra existência; podemos mudar para outra coisa.

Rigorosamente falando, não existe ligação entre o eu de ontem e o eu deste momento; não existe ligação alguma. Dogen-zenji disse: "O carvão não se torna cinzas." Cinzas são cinzas; não pertencem ao carvão. Têm o seu próprio passado e futuro. São uma existência independente porque são um lampejo no vasto mundo fenomenal. E o carvão e o fogo incandescente são existências bastante diferentes. O carvão preto é também um lampejo no vasto mundo fenomenal.

Onde há carvão preto não há carvão incandescente. Portanto, o carvão preto é independente do carvão incandescente; as cinzas são independentes da lenha; cada existência é independente.

Hoje estou sentado em Los Altos. Amanhã de manhã estarei em São Francisco. Não há ligação entre o "eu" em Los Altos e o "eu" em São Francisco. São seres bastante diferentes. Aqui temos a liberdade da existência. E não há qualidade que nos ligue a si e a mim; quando digo "você", não há "eu"; quando digo "eu", não há "você". Você é independente e eu sou independente; cada um existe num momento diferente. Mas isto não significa que sejamos seres completamente diferentes. Somos, na verdade, um e o mesmo ser. Somos o mesmo e, no entanto, diferentes. É muito paradoxal, mas na verdade é assim.

Porque somos seres independentes, cada um de nós é um lampejo completo no vasto mundo fenomenal. Quando estou sentado, não há outra pessoa, mas isto não significa que o ignore. Sou completamente um com cada existência no mundo fenomenal. Portanto, quando eu me sento, você senta-se; tudo se senta comigo. Esse é o nosso *zazen*. Quando você se senta, tudo se senta consigo. E tudo compõe a qualidade do seu ser. Eu sou uma parte de si. Eu entro na qualidade do seu ser. Assim, nesta prática, temos a libertação absoluta de tudo o resto. Se compreender este segredo, não há diferença entre a prática Zen e a sua vida quotidiana. Pode interpretar tudo como desejar.

Uma pintura maravilhosa é o resultado do sentimento nos seus dedos. Se tem o sentimento da espessura da tinta no seu pincel, a pintura já lá está

antes de pintar. Quando mergulha o pincel na tinta, já sabe o resultado do seu desenho, caso contrário não consegue pintar. Portanto, antes de fazer algo, o "ser" está lá, o resultado está lá. Mesmo que pareça que está sentado calmamente, toda a sua atividade, passada e presente, está incluída; e o resultado do seu sentar também já lá está. Não está a descansar de todo.

Toda a atividade está incluída dentro de si. Esse é o seu ser. Portanto, todos os resultados da sua prática estão incluídos no seu sentar. Esta é a nossa prática, o nosso *zazen*.

Dogen-zenji interessou-se pelo Budismo ainda rapaz, ao observar o fumo de um pau de incenso a arder junto ao corpo da sua mãe morta, e sentiu a evanescência da nossa vida. Este sentimento cresceu dentro dele e resultou finalmente no seu atingir da iluminação e no desenvolvimento da sua filosofia profunda. Quando viu o fumo do pau de incenso e sentiu a evanescência da vida, sentiu-se muito só. Mas esse sentimento de solidão tornou-se cada vez mais forte, e floresceu em iluminação quando ele tinha vinte e oito anos. E no momento da iluminação exclamou: "Não há corpo nem mente!".

Quando disse "não há corpo nem mente", todo o seu ser naquele momento tornou-se um lampejo no vasto mundo fenomenal, um lampejo que incluía tudo, que cobria tudo e que tinha uma qualidade imensa; todo o mundo fenomenal estava incluído nele, uma existência independente absoluta. Essa foi a sua iluminação. Partindo do sentimento solitário da evanescência da vida, ele atingiu a poderosa experiência da qualidade do seu ser. Ele disse: "Desprendi-me da mente e do corpo."

Porque pensa que tem corpo ou mente, tem sentimentos de solidão, mas quando percebe que tudo é apenas um lampejo no vasto universo, torna-se muito forte e a sua existência torna-se muito significativa. Esta foi a iluminação de Dogen, e esta é a nossa prática.

NATURALIDADE

"Momento após momento, todos surgem do nada. Esta é a verdadeira alegria da vida."

Existe um grande mal-entendido sobre a ideia de naturalidade. A maioria das pessoas que nos procura acredita em alguma liberdade ou naturalidade, mas o seu entendimento é o que chamamos *jinen ken gedo*, ou

naturalidade herética. *Jinen ken gedo* significa que não há necessidade de ser formal — apenas uma espécie de "política de deixar andar" ou desleixo. Isso é naturalidade para a maioria das pessoas. Mas não é essa a naturalidade a que nos referimos.

É um pouco difícil de explicar, mas a naturalidade é, creio eu, algum sentimento de ser independente de tudo, ou alguma atividade que se baseia no nada. Algo que surge do nada é naturalidade, tal como uma semente ou planta que surge do chão. A semente não tem ideia de ser uma planta específica, mas tem a sua própria forma e está em perfeita harmonia com o solo, com o que a rodeia. À medida que cresce, no decorrer do tempo, expressa a sua natureza. Nada existe sem forma e cor. Seja o que for, tem alguma forma e cor, e essa forma e cor estão em perfeita harmonia com outros seres. E não há problemas. É isso que queremos dizer com naturalidade.

Para uma planta ou pedra ser natural não há problema. Mas para nós existe algum problema, aliás, um grande problema. Ser natural é algo em que temos de trabalhar. Quando o que faz apenas surge do nada, tem um sentimento totalmente novo. Por exemplo, quando tem fome, comer algo é naturalidade. Sente-se natural. Mas quando está à espera de demasiado, comer algo não é natural. Não tem nenhum sentimento novo. Não tem apreciação por isso.

A verdadeira prática do *zazen* é sentar-se como quem bebe água quando tem sede. Aí tem a naturalidade. É perfeitamente natural fazer uma sesta quando se tem muito sono. Mas fazer uma sesta apenas por preguiça, como se fosse o privilégio de um ser humano fazer uma sesta, não é naturalidade. Pensa: "Os meus amigos, todos eles, estão a dormir a sesta; por que não haveria eu de o fazer? Quando todos os outros não estão a trabalhar, por que haveria eu de trabalhar tanto? Quando eles têm muito dinheiro, por que não tenho eu?". Isto não é naturalidade. A sua mente está emaranhada com alguma outra ideia, a ideia de outra pessoa, e você não é independente, não é você próprio e não é natural. Mesmo que se sente na posição de pernas cruzadas, se o seu *zazen* não for natural, não é prática verdadeira.

Não tem de se forçar a beber água quando tem sede; fica contente por beber água. Se tem verdadeira alegria no seu *zazen*, esse é o verdadeiro *zazen*. Mas mesmo que tenha de se forçar a praticar *zazen*, se sente algo de

bom na sua prática, isso é *zazen*. Na verdade, não é uma questão de lhe imporem algo ou não. Mesmo que tenha alguma dificuldade, quando a quer ter, isso é naturalidade.

Esta naturalidade é muito difícil de explicar. Mas se conseguir apenas sentar-se e experienciar a realidade do nada na sua prática, não há necessidade de explicar. Se surgir do nada, tudo o que fizer é natural, e essa é a verdadeira atividade. Tem a verdadeira alegria da prática, a verdadeira alegria da vida nela. Todos surgem do nada momento após momento. Momento após momento, temos a verdadeira alegria da vida. Por isso dizemos *shin ku myo u*, "do verdadeiro vazio, o ser maravilhoso aparece". *Shin* é "verdadeiro"; *ku* é "vazio"; *myo* é "maravilhoso"; *u* é "ser": do verdadeiro vazio, o ser maravilhoso.

Sem o nada, não existe naturalidade — não existe o ser verdadeiro. O ser verdadeiro surge do nada, momento após momento. O nada está sempre lá e é dele que tudo aparece. Mas, normalmente, esquecendo tudo sobre o nada, você comporta-se como se tivesse algo. O que faz baseia-se numa ideia possessiva ou numa ideia concreta, e isso não é natural. Por exemplo, quando ouve uma palestra, não deve ter qualquer ideia de si próprio. Não deve ter a sua própria ideia quando ouve alguém. Esqueça o que tem na mente e ouça apenas o que a pessoa diz. Não ter nada na mente é naturalidade. Então compreenderá o que ela diz. Mas se tiver alguma ideia para comparar com o que ela diz, não ouvirá tudo; o seu entendimento será unilateral; isso não é naturalidade. Quando faz algo, deve estar completamente envolvido nisso. Deve dedicar-se a isso completamente. Então não terá nada. Portanto, se não houver um vazio verdadeiro na sua atividade, ela não é natural.

A maioria das pessoas insiste em alguma ideia. Recentemente, a geração mais jovem fala de amor. Amor! Amor! Amor! As suas mentes estão cheias de amor! E quando estudam Zen, se o que eu digo não estiver de acordo com a ideia que têm de amor, não o aceitarão. São bastante teimosos, sabe. Pode ficar espantado! Claro que nem todos, mas alguns têm uma atitude muito, muito dura. Isso não é, de todo, naturalidade.

Embora falem de amor, e de liberdade ou naturalidade, não compreendem estas coisas. E não podem compreender o que é o Zen dessa forma. Se quer estudar Zen, deve esquecer todas as suas ideias anteriores e

apenas praticar *zazen* e ver que tipo de experiência tem na sua prática. Isso é naturalidade.

Seja o que for que faça, esta atitude é necessária. Por vezes dizemos *nyu nan shin*, "mente suave ou flexível". *Nyu* é "sentimento suave"; *nan* é "algo que não é duro"; *shin* é "mente". *Nyu nan shin* significa uma mente fluida e natural. Quando tem essa mente, tem a alegria da vida. Quando a perde, perde tudo. Não tem nada.

Embora pense que tem algo, não tem nada. Mas quando tudo o que faz surge do nada, então tem tudo. Compreende? É isso que queremos dizer com naturalidade.

VAZIO "Quando estudas o Budismo, deves fazer uma limpeza geral à tua mente."

Se quer compreender o Budismo, é necessário que se esqueça de todas as suas ideias preconcebidas. Para começar, deve abandonar a ideia de substancialidade ou existência. A visão habitual da vida está firmemente enraizada na ideia de existência. Para a maioria das pessoas, tudo existe; pensam que tudo o que veem e tudo o que ouvem existe. Claro que o pássaro que vemos e ouvimos existe. Ele existe, mas o que eu quero dizer com isso pode não ser exatamente o que você quer dizer.

O entendimento budista da vida inclui tanto a existência como a não-existência. O pássaro simultaneamente existe e não existe. Dizemos que uma visão da vida baseada apenas na existência é herética. Se leva as coisas demasiado a sério, como se existissem substancialmente ou permanentemente, é chamado de herético. A maioria das pessoas talvez sejam heréticas.

Dizemos que a verdadeira existência vem do vazio e volta novamente para o vazio. O que aparece do vazio é a verdadeira existência. Temos de passar pelo portão do vazio. Esta ideia de existência é muito difícil de explicar. Muitas pessoas hoje em dia começaram a sentir, pelo menos intelectualmente, o vazio do mundo moderno ou o paradoxo da sua cultura. No passado, por exemplo, o povo japonês tinha uma confiança firme na existência permanente da sua cultura e do seu modo de vida tradicional, mas desde que perderam a guerra, tornaram-se muito céticos.

Algumas pessoas pensam que esta atitude cética é terrível, mas, na verdade, é melhor do que a atitude antiga.

Enquanto tivermos alguma ideia definida sobre o futuro ou alguma esperança nele, não podemos ser realmente sérios com o momento que existe agora mesmo. Pode dizer: "Posso fazê-lo amanhã, ou no próximo ano", acreditando que algo que existe hoje existirá amanhã. Mesmo que não se esteja a esforçar tanto, espera que algo promissor venha, desde que siga um certo caminho. Mas não existe um caminho certo que exista permanentemente. Não existe um caminho estabelecido para nós. Momento após momento, temos de encontrar o nosso próprio caminho. Alguma ideia de perfeição, ou algum caminho perfeito que foi estabelecido por outra pessoa, não é o verdadeiro caminho para nós.

Cada um de nós deve criar o seu próprio caminho verdadeiro e, quando o fizermos, esse caminho expressará o caminho universal. Este é o mistério. Quando compreende uma coisa de uma ponta à outra, compreende tudo. Quando tenta compreender tudo, não compreenderá nada. A melhor forma é compreender-se a si próprio e, então, compreenderá tudo. Portanto, quando se esforça por criar o seu próprio caminho, ajudará os outros e será ajudado pelos outros. Antes de criar o seu próprio caminho, não pode ajudar ninguém e ninguém o pode ajudar. Para sermos independentes neste sentido verdadeiro, temos de esquecer tudo o que temos na mente e descobrir algo totalmente novo e diferente momento após momento. É assim que vivemos neste mundo.

Por isso dizemos que o verdadeiro entendimento surgirá do vazio. Quando estuda Budismo, deve fazer uma limpeza geral à sua mente. Deve tirar tudo do seu quarto e limpá-lo minuciosamente. Se for necessário, pode trazer tudo de volta para dentro. Pode querer muitas coisas, por isso, uma a uma, pode trazê-las de volta. Mas se não forem necessárias, não há necessidade de as guardar.

Vemos o pássaro a voar. Por vezes vemos o rasto dele. Na verdade, não conseguimos ver o rasto de um pássaro a voar, mas por vezes sentimos como se conseguíssemos. Isso também é bom. Se for necessário, deve trazer de volta as coisas que tirou do seu quarto. Mas antes de colocar algo no seu quarto, é necessário que tire algo. Se não o fizer, o seu quarto ficará apinhado de tralha velha e inútil.

Dizemos: "Passo a passo, eu paro o som do riacho murmurante". Quando caminha ao longo do riacho, ouvirá a água a correr. O som é contínuo, mas deve ser capaz de o parar se o quiser parar. Isto é liberdade; isto é renúncia. Um após outro, terá vários pensamentos na sua mente, mas se quiser parar o seu pensamento, pode fazê-lo. Assim, quando for capaz de parar o som do riacho murmurante, apreciará o sentimento do seu trabalho. Mas enquanto tiver alguma ideia fixa ou estiver preso a alguma forma habitual de fazer as coisas, não poderá apreciar as coisas no seu verdadeiro sentido.

Se procurar a liberdade, não a conseguirá encontrar. A própria liberdade absoluta é necessária antes que possa adquirir a liberdade absoluta. Essa é a nossa prática. O nosso caminho nem sempre é ir numa direção. Às vezes vamos para este; às vezes vamos para oeste. Ir uma milha para oeste significa voltar uma milha para este. Normalmente, se vai uma milha para este, é o oposto de ir uma milha para oeste. Mas se é possível ir uma milha para este, isso significa que é possível ir uma milha para oeste. Isto é liberdade.

Sem esta liberdade, não pode estar concentrado no que faz. Pode pensar que está concentrado em algo, mas antes de obter esta liberdade, terá algum mal-estar no que está a fazer. Porque está preso a alguma ideia de ir para este ou para oeste, a sua atividade está em dicotomia ou dualidade. Enquanto estiver preso à dualidade, não pode atingir a liberdade absoluta e não se pode concentrar.

A concentração não é tentar observar algo com esforço. No *zazen*, se tentar olhar para um ponto fixo, ficará cansado em cerca de cinco minutos. Isto não é concentração. Concentração significa liberdade. Portanto, o seu esforço deve ser dirigido para o nada. Deve estar concentrado no nada. Na prática do *zazen*, dizemos que a sua mente deve estar concentrada na sua respiração, mas a forma de manter a mente na respiração é esquecer tudo sobre si próprio e apenas sentar-se e sentir a respiração.

Se estiver concentrado na sua respiração, esquecer-se-á de si próprio, e se se esquecer de si próprio, estará concentrado na sua respiração. Não sei qual vem primeiro. Portanto, na verdade, não há necessidade de tentar com demasiado esforço estar concentrado na respiração. Apenas faça o máximo que puder. Se continuar esta prática, acabará por experienciar a verdadeira existência que vem do vazio.

PRONTIDÃO, ATENÇÃO PLENA

"É a prontidão da mente que é sabedoria."

No Sutra Prajna Paramita, o ponto mais importante, claro, é a ideia de vazio. Antes de compreendermos a ideia de vazio, tudo parece existir substancialmente. Mas depois de percebermos o vazio das coisas, tudo se torna real — não substancial. Quando percebemos que tudo o que vemos é uma parte do vazio, não podemos ter apego a nenhuma existência; percebemos que tudo é apenas uma forma e cor provisórias. Assim, percebemos o verdadeiro significado de cada existência provisória. Quando ouvimos pela primeira vez que tudo é uma existência provisória, a maioria de nós fica desapontada; mas este desapontamento vem de uma visão errada do homem e da natureza. É porque a nossa forma de observar as coisas está profundamente enraizada nas nossas ideias egocêntricas que ficamos desapontados quando descobrimos que tudo tem apenas uma existência provisória. Mas quando realmente percebermos esta verdade, não teremos sofrimento.

Este sutra diz: "O Bodhisattva Avalokitesvara observa que tudo é vazio, assim ele abandona todo o sofrimento." Não foi depois de ele perceber esta verdade que superou o sofrimento — perceber este facto é, em si mesmo, ser aliviado do sofrimento. Portanto, a perceção da verdade é a própria salvação. Dizemos "perceber", mas a perceção da verdade está sempre ao alcance da mão. Não é depois de praticarmos *zazen* que percebemos a verdade; mesmo antes de praticarmos *zazen*, a perceção está lá. Não é depois de compreendermos a verdade que atingimos a iluminação.

Perceber a verdade é viver — existir aqui e agora. Portanto, não é uma questão de entendimento ou de prática. É um facto último. Neste sutra, Buda refere-se ao facto último que enfrentamos sempre momento após momento. Este ponto é muito importante. Este é o *zazen* de Bodhidharma. Mesmo antes de o praticarmos, a iluminação está lá. Mas normalmente entendemos a prática do *zazen* e a iluminação como duas coisas diferentes: aqui está a prática, como um par de óculos, e quando usamos a prática, como quem põe os óculos, vemos a iluminação.

Este é o entendimento errado. Os próprios óculos são a iluminação, e pô-los também é iluminação. Portanto, tudo o que faça, ou mesmo que não

faça nada, a iluminação está lá, sempre. Este é o entendimento de iluminação de Bodhidharma.

Você não pode praticar o verdadeiro *zazen*, porque você o pratica; se não o fizer, então há iluminação e há prática verdadeira. Quando você o faz, cria alguma ideia concreta de "você" ou de "eu", e cria alguma ideia particular de prática ou de *zazen*. Assim, aqui está você no lado direito e aqui está o *zazen* no esquerdo. Assim, o *zazen* e você tornam-se duas coisas diferentes. Se a combinação da prática e de si for o *zazen*, é o *zazen* de um sapo. Para um sapo, a sua posição sentada é *zazen*. Quando um sapo está aos saltos, isso não é *zazen*. Este tipo de mal-entendido desaparecerá se compreender realmente que o vazio significa que tudo está sempre aqui. Um ser inteiro não é uma acumulação de tudo.

É impossível dividir uma existência inteira em partes. Está sempre aqui e sempre a funcionar. Isto é iluminação. Portanto, na verdade não existe uma prática particular. No sutra diz-se: "Não há olhos, nem ouvidos, nem nariz, nem língua, nem corpo ou mente...". Esta "não mente" é a mente Zen, que inclui tudo.

O importante no nosso entendimento é ter uma forma de observação fluida e de pensamento livre. Temos de pensar e observar as coisas sem estagnação. Devemos aceitar as coisas como elas são sem dificuldade. A nossa mente deve ser suficientemente suave e aberta para compreender as coisas como elas são. Quando o nosso pensamento é suave, chama-se pensamento imperturbável. Este tipo de pensamento é sempre estável. Chama-se atenção plena (*mindfulness*). O pensamento que se divide de muitas formas não é o verdadeiro pensamento. A concentração deve estar presente no nosso pensamento. Isto é atenção plena. Quer tenha um objeto ou não, a sua mente deve estar estável e não deve estar dividida. Isto é *zazen*.

Não é necessário fazer um esforço para pensar de uma forma particular. O seu pensamento não deve ser unilateral. Apenas pensamos com toda a nossa mente e vemos as coisas como elas são sem qualquer esforço. Apenas ver, e estar pronto para ver as coisas com toda a nossa mente, é a prática do *zazen*. Se estivermos preparados para pensar, não há necessidade de fazer um esforço para pensar. Isto chama-se atenção plena. A atenção plena é, ao mesmo tempo, sabedoria. Por sabedoria não queremos dizer alguma faculdade ou filosofia particular. É a prontidão da

mente que é sabedoria. Portanto, a sabedoria poderia ser várias filosofias e ensinamentos, e vários tipos de investigação e estudos.

Mas não nos devemos tornar apegados a alguma sabedoria particular, como aquela que foi ensinada por Buda. A sabedoria não é algo para aprender. A sabedoria é algo que surgirá da sua atenção plena. Portanto, o ponto é estar pronto para observar as coisas e estar pronto para pensar. Isto chama-se o vazio da sua mente. O vazio não é senão a prática do *zazen*.

ACREDITAR NO NADA

"Na nossa vida quotidiana, o nosso pensamento é noventa e nove por cento egocêntrico. 'Porque é que eu sofro? Porque é que eu tenho problemas?' "

Descobri que é necessário, absolutamente necessário, acreditar no nada. Isto é, temos de acreditar em algo que não tem forma nem cor — algo que existe antes de todas as formas e cores aparecerem. Este é um ponto muito importante. Não importa em que deus ou doutrina acredite, se se tornar apegado a isso, a sua crença basear-se-á mais ou menos numa ideia egocêntrica. Você esforça-se por ter uma fé perfeita para se salvar a si próprio. Mas levará tempo a atingir tal fé perfeita. Estará envolvido numa prática idealista.

Ao procurar constantemente atualizar o seu ideal, não terá tempo para a serenidade. Mas se estiver sempre preparado para aceitar tudo o que vemos como algo que surge do nada, sabendo que existe alguma razão pela qual uma existência fenomenal de tal e tal forma e cor aparece, então, nesse momento, terá serenidade perfeita.

Quando tem uma dor de cabeça, existe alguma razão pela qual tem essa dor de cabeça. Se sabe porque tem a dor de cabeça, sentir-se-á melhor. Mas se não sabe porquê, pode dizer: "Oh, tenho uma dor de cabeça terrível! Talvez seja por causa da minha má prática. Se a minha meditação ou prática Zen fossem melhores, eu não teria este tipo de problema!". Se compreende as condições desta forma, não terá fé perfeita em si próprio, ou na sua prática, até atingir a perfeição.

Estará tão ocupado a tentar que receio que não terá tempo para atingir a prática perfeita, por isso poderá ter de manter a sua dor de cabeça o tempo todo! Este é um tipo de prática um pouco tolo. Este tipo de prática

não funcionará. Mas se acredita em algo que existe antes de ter tido a dor de cabeça, e se conhece a razão pela qual tem a dor de cabeça, então sentir-se-á melhor, naturalmente. Ter uma dor de cabeça estará bem, porque você é suficientemente saudável para ter uma dor de cabeça.

Se tem uma dor de estômago, o seu estômago é suficientemente saudável para ter dor. Mas se o seu estômago se acostuma à sua má condição, não terá dor. Isso é terrível! Estará a chegar ao fim da sua vida devido ao seu problema de estômago.

Portanto, é absolutamente necessário para todos acreditar no nada. Mas não me refiro ao vácuo. Existe algo, mas esse algo é algo que está sempre preparado para assumir alguma forma particular, e tem algumas regras, ou teoria, ou verdade na sua atividade. A isto chama-se natureza de Buda, ou o próprio Buda. Quando esta existência é personificada, chamamos-lhe Buda; quando a compreendemos como a verdade última, chamamos-lhe Dharma; e quando aceitamos a verdade e agimos como parte do Buda, ou de acordo com a teoria, chamamo-nos Sangha.

Mas embora existam três formas de Buda, é uma única existência que não tem forma nem cor e está sempre pronta para assumir forma e cor. Isto não é apenas teoria. Isto não é apenas o ensinamento do Budismo. Este é o entendimento absolutamente necessário da nossa vida. Sem este entendimento, a nossa religião não nos ajudará. Ficaremos presos pela nossa religião e teremos mais problemas por causa dela. Se você se tornar vítima do Budismo, eu poderei ficar muito feliz, mas você não ficará tão feliz. Portanto, este tipo de entendimento é muito, muito importante.

Enquanto está a praticar *zazen*, pode ouvir a chuva a cair do telhado na escuridão. Mais tarde, o nevoeiro maravilhoso surgirá por entre as grandes árvores e, ainda mais tarde, quando as pessoas começarem a trabalhar, verão as belas montanhas. Mas algumas pessoas ficarão incomodadas se ouvirem a chuva quando estão deitadas nas suas camas de manhã, porque não sabem que mais tarde verão o belo sol a nascer de este. Se a nossa mente estiver concentrada em nós próprios, teremos este tipo de preocupação.

Mas se nos aceitarmos como a personificação da verdade, ou da natureza de Buda, não teremos preocupações. Pensaremos: "Agora está a chover, mas não sabemos o que acontecerá no momento seguinte. Quando

sairmos, pode ser um dia lindo ou um dia de tempestade. Como não sabemos, apreciemos agora o som da chuva". Este tipo de atitude é a atitude correta. Se se compreender como uma personificação temporal da verdade, não terá dificuldade alguma.

Apreciará o que o rodeia e apreciar-se-á a si próprio como uma parte maravilhosa da grande atividade de Buda, mesmo no meio das dificuldades. Este é o nosso modo de vida.

Usando a terminologia budista, deveríamos começar pela iluminação e prosseguir para a prática e, depois, para o pensamento. Normalmente, o pensamento é bastante egocêntrico. Na nossa vida quotidiana, o nosso pensamento é noventa e nove por cento egocêntrico: "Porque é que eu sofro? Porque é que eu tenho problemas?". Este tipo de pensamento constitui noventa e nove por cento do nosso pensamento. Por exemplo, quando começamos a estudar ciência ou a ler um sutra difícil, tornamo-nos muito cedo sonolentos ou letárgicos.

Mas estamos sempre bem acordados e muito interessados no nosso pensamento egocêntrico! Mas se a iluminação vier primeiro, antes do pensamento, antes da prática, o seu pensamento e a sua prática não serão egocêntricos. Por iluminação, refiro-me a acreditar no nada, acreditar em algo que não tem forma nem cor, que está pronto para assumir forma ou cor. Esta iluminação é a verdade imutável. É nesta verdade original que a nossa atividade, o nosso pensamento e a sua prática devem basear-se.

APEGO, NÃO-APEGO

"O estarmos apegados a alguma beleza é também atividade de Buda."

Dogen-zenji disse: "Embora seja meia-noite, a alvorada está aqui; embora a alvorada chegue, é noite." Este tipo de afirmação transmite o entendimento transmitido de Buda para os Patriarcas, e dos Patriarcas para Dogen, e para nós. A noite e o dia não são diferentes. A mesma coisa é às vezes chamada noite, outras vezes chamada dia. São uma só coisa.

A prática do *zazen* e a atividade quotidiana são uma só coisa. Chamamos ao *zazen* vida quotidiana, e à vida quotidiana *zazen*. Mas normalmente pensamos: "Agora o *zazen* acabou e vamos tratar da nossa atividade quotidiana." Mas este não é o entendimento correto. São a mesma coisa. Não temos para onde escapar. Portanto, na atividade deve haver

calma, e na calma deve haver atividade. A calma e a atividade não são diferentes.

Cada existência depende de algo mais. Rigorosamente falando, não existem existências individuais separadas. Existem apenas muitos nomes para uma só existência. Por vezes, as pessoas põem ênfase na unicidade, mas este não é o nosso entendimento. Não enfatizamos nenhum ponto em particular, nem mesmo a unicidade. A unicidade é valiosa, mas a variedade também é maravilhosa.

Ignorando a variedade, as pessoas enfatizam a única existência absoluta, mas este é um entendimento unilateral. Neste entendimento existe um hiato entre a variedade e a unicidade. Mas a unicidade e a variedade são a mesma coisa, portanto a unicidade deve ser apreciada em cada existência. É por isso que enfatizamos a vida quotidiana em vez de algum estado de espírito particular. Devemos encontrar a realidade em cada momento e em cada fenómeno. Este é um ponto muito importante.

Dogen-zenji disse: "Embora tudo tenha a natureza de Buda, amamos as flores e não nos importamos com as ervas daninhas." Isto é verdade para a natureza humana. Mas o estarmos apegados a alguma beleza é em si mesmo atividade de Buda. O não nos importarmos com as ervas daninhas é também atividade de Buda. Devemos saber isso. Se souber isso, não há problema em apegar-se a algo. Se for o apego de Buda, isso é não-apego. Portanto, no amor deve haver ódio, ou não-apego.

E no ódio deve haver amor, ou aceitação. O amor e o ódio são uma só coisa. Não nos devemos apegar apenas ao amor. Devemos aceitar o ódio. Devemos aceitar as ervas daninhas, apesar do que sentimos por elas. Se não se importa com elas, não as ame; se as ama, então ame-as. Normalmente, critica-se a si próprio por ser injusto com o que o rodeia; critica a sua atitude de não-aceitação. Mas existe uma diferença muito subtil entre a forma habitual de aceitar e a nossa forma de aceitar as coisas, embora possam parecer exatamente iguais. Foi-nos ensinado que não há hiato entre a noite e o dia, nem hiato entre você e eu. Isto significa unicidade. Mas não enfatizamos nem mesmo a unicidade. Se é um, não há necessidade de enfatizar o um.

Dogen disse: "Aprender algo é conhecer-se a si próprio; estudar o Budismo é estudar-se a si próprio." Aprender algo não é adquirir algo que

não sabia antes. Você sabe algo antes de o aprender. Não há hiato entre o "eu" antes de saber algo e o "eu" depois de saber algo. Não há hiato entre o ignorante e o sábio. Uma pessoa tola é uma pessoa sábia; uma pessoa sábia é uma pessoa tola. Mas normalmente pensamos: "Ele é tolo e eu sou sábio", ou "Eu era tolo, mas agora sou sábio."

Como podemos ser sábios se somos tolos? Mas o entendimento transmitido de Buda para nós é que não existe diferença alguma entre o homem tolo e o homem sábio. É assim. Mas se eu disser isto, as pessoas podem pensar que estou a enfatizar a unicidade. Não é assim. Não enfatizamos nada. Tudo o que queremos fazer é conhecer as coisas tal como elas são. Se conhecemos as coisas tal como são, não há nada para onde apontar; não há forma de agarrar nada; não há nada para agarrar. Não podemos pôr ênfase em nenhum ponto. No entanto, como Dogen disse: "Uma flor cai, embora a amemos; e uma erva daninha cresce, embora não a amemos." Mesmo sendo assim, esta é a nossa vida.

Desta forma deve a nossa vida ser entendida. Então não há problema. Porque pomos ênfase nalgum ponto particular, temos sempre problemas. Devemos aceitar as coisas tal como são. É assim que entendemos tudo e como vivemos neste mundo. Este tipo de experiência é algo que está para além do nosso pensamento. No reino do pensamento existe uma diferença entre unicidade e variedade; mas na experiência real, variedade e unidade são o mesmo. Porque cria alguma ideia de unidade ou variedade, fica preso pela ideia. E tem de continuar o pensamento infindável, embora na verdade não haja necessidade de pensar.

Emocionalmente temos muitos problemas, mas estes problemas não são problemas reais; são algo criado; são problemas apontados pelas nossas ideias ou visões egocêntricas. Porque apontamos algo, existem problemas. Mas, na verdade, não é possível apontar nada em particular. A felicidade é tristeza; a tristeza é felicidade. Há felicidade na dificuldade; dificuldade na felicidade. Embora as formas como sentimos sejam diferentes, elas não são realmente diferentes; em essência são o mesmo. Este é o verdadeiro entendimento transmitido de Buda para nós.

CALMA

"Para os estudantes de Zen, uma erva daninha é um tesouro."

Um poema Zen diz: "Depois de o vento parar, vejo uma flor a cair. Por causa do pássaro que canta, encontro a calma da montanha." Antes de algo acontecer no reino da calma, não sentimos a calma; apenas quando algo acontece dentro dela é que encontramos a calma. Há um ditado japonês: "Para a lua, existe a nuvem. Para a flor, existe o vento."

Quando vemos uma parte da lua coberta por uma nuvem, ou por uma árvore, ou por uma erva daninha, sentimos como a lua é redonda. Mas quando vemos a lua límpida, sem nada a cobri-la, não sentimos essa redondeza da mesma forma que sentimos quando a vemos através de algo mais.

Quando está a fazer *zazen*, está dentro da calma completa da sua mente; não sente nada. Apenas se senta. Mas a calma do seu sentar encorajá-lo-á na sua vida quotidiana. Portanto, na verdade, encontrará o valor do Zen na sua vida quotidiana, em vez de enquanto se senta. Mas isto não significa que deva negligenciar o *zazen*.

Embora não sinta nada quando se senta, se não tiver esta experiência de *zazen*, não consegue encontrar nada; apenas encontra ervas daninhas, ou árvores, ou nuvens na sua vida diária; não vê a lua. É por isso que está sempre a queixar-se de algo. Mas para os estudantes de Zen uma erva daninha, que para a maioria das pessoas não tem valor, é um tesouro. Com esta atitude, faça o que fizer, a vida torna-se uma arte.

Quando pratica *zazen* não deve tentar atingir nada. Deve apenas sentar-se na calma completa da sua mente e não se apoiar em nada. Mantenha apenas o seu corpo direito, sem se inclinar nem se encostar a nada. Manter o corpo direito significa não se apoiar em nada. Desta forma, física e mentalmente, obterá calma completa. Mas apoiar-se em algo ou tentar fazer algo no *zazen* é dualista e não é calma completa.

Na nossa vida quotidiana estamos normalmente a tentar fazer algo, a tentar mudar algo noutra coisa, ou a tentar atingir algo. Apenas este tentar é já em si mesmo uma expressão da nossa natureza verdadeira. O significado reside no esforço em si. Devemos descobrir o significado do nosso esforço antes de atingirmos algo. Por isso Dogen disse: "Devemos atingir a iluminação antes de atingirmos a iluminação." Não é depois de atingirmos a iluminação que encontramos o seu verdadeiro significado.

O tentar fazer algo é em si mesmo iluminação. Quando estamos em dificuldade ou angústia, aí temos iluminação. Quando estamos na impureza, aí deveríamos ter serenidade. Normalmente achamos muito difícil viver na evanescência da vida, mas é apenas dentro da evanescência da vida que podemos encontrar a alegria da vida eterna.

Ao continuar a sua prática com este tipo de entendimento, pode melhorar-se a si próprio. Mas se tentar atingir algo sem este entendimento, não consegue trabalhar nisso devidamente. Perde-se na luta pelo seu objetivo; não alcança nada; apenas continua a sofrer nas suas dificuldades. Mas com o entendimento correto, pode fazer algum progresso. Então, o que quer que faça, mesmo que não seja perfeito, basear-se-á na sua natureza mais íntima e, pouco a pouco, algo será alcançado.

O que é mais importante: atingir a iluminação, ou atingir a iluminação antes de atingir a iluminação; ganhar um milhão de dólares, ou desfrutar da sua vida no seu esforço, pouco a pouco, mesmo sendo impossível ganhar esse milhão; ter sucesso, ou encontrar algum significado no seu esforço para ter sucesso? Se não souber a resposta, nem sequer será capaz de praticar *zazen*; se souber, terá encontrado o verdadeiro tesouro da vida.

EXPERIÊNCIA, NÃO FILOSOFIA

"Existe algo de blasfemo em falar sobre como o Budismo é perfeito como filosofia ou ensinamento sem saber o que ele realmente é."

Embora existam muitas pessoas neste país que estão interessadas no Budismo, poucas delas estão interessadas na sua forma pura. A maioria delas está interessada em estudar o ensinamento ou a filosofia do Budismo. Comparando-o com outras religiões, apreciam como o Budismo é intelectualmente satisfatório. Mas se o Budismo é filosoficamente profundo ou bom ou perfeito não é o ponto. Manter a nossa prática na sua forma pura é o nosso propósito. Por vezes sinto que existe algo de blasfemo em falar sobre como o Budismo é perfeito como filosofia ou ensinamento sem saber o que ele realmente é.

Praticar *zazen* com um grupo é a coisa mais importante para o Budismo — e para nós — porque esta prática é o modo de vida original. Sem conhecer a origem das coisas não podemos apreciar o resultado do esforço da nossa vida. O nosso esforço deve ter algum significado. Encontrar o significado do nosso esforço é encontrar a fonte original do

nosso esforço. Não deveríamos estar preocupados com o resultado do nosso esforço antes de conhecermos a sua origem.

Se a origem não for clara e pura, o nosso esforço não será puro e o seu resultado não nos satisfará. Quando retomamos a nossa natureza original e fazemos incessantemente o nosso esforço a partir desta base, apreciaremos o resultado do nosso esforço momento após momento, dia após dia, ano após ano. É assim que deveríamos apreciar a nossa vida. Aqueles que estão apegados apenas ao resultado do seu esforço não terão qualquer oportunidade de o apreciar, porque o resultado nunca chegará. Mas se, momento a momento, o seu esforço surgir da sua origem pura, tudo o que fizer será bom e ficará satisfeito com o que quer que faça.

A prática do *zazen* é a prática na qual retomamos o nosso modo de vida puro, para além de qualquer ideia de ganho, e para além da fama e do lucro. Pela prática, apenas mantemos a nossa natureza original tal como ela é. Não há necessidade de intelectualizar sobre o que é a nossa natureza original pura, porque ela está para além do nosso entendimento intelectual. E não há necessidade de a apreciar, porque ela está para além da nossa apreciação. Portanto, apenas sentar-se, sem qualquer ideia de ganho e com a intenção mais pura, para permanecer tão quieto como a nossa natureza original — esta é a nossa prática.

No *zendo* não há nada de rebuscado. Apenas viemos e sentamo-nos. Depois de comunicarmos uns com os outros, vamos para casa e retomamos a nossa própria atividade quotidiana como uma continuidade da nossa prática pura, desfrutando do nosso verdadeiro modo de vida. No entanto, isto é muito invulgar. Onde quer que eu vá, as pessoas perguntam-me: "O que é o Budismo?", com os seus cadernos prontos para anotarem a minha resposta.

Pode imaginar como me sinto! Mas aqui apenas praticamos *zazen*. É tudo o que fazemos, e somos felizes nesta prática. Para nós não há necessidade de compreender o que o Zen é. Estamos a praticar *zazen*. Portanto, para nós não há necessidade de saber o que o Zen é intelectualmente. Isto é, creio eu, muito invulgar para a sociedade americana.

Na América existem muitos padrões de vida e muitas religiões, por isso pode parecer bastante natural falar sobre as diferenças entre as várias

religiões e comparar uma com a outra. Mas para nós não há necessidade de comparar o Budismo com o Cristianismo. O Budismo é o Budismo, e o Budismo é a nossa prática. Nem sequer sabemos o que estamos a fazer quando apenas praticamos com uma mente pura. Portanto, não podemos comparar o nosso caminho com alguma outra religião.

Algumas pessoas podem dizer que o Budismo Zen não é religião. Talvez assim seja, ou talvez o Budismo Zen seja religião antes da religião. Portanto, pode não ser religião no sentido habitual. Mas é maravilhoso e, embora não estudemos o que ele é intelectualmente, embora não tenhamos nenhuma catedral nem ornamentos rebuscados, é possível apreciar a nossa natureza original. Isto é, creio eu, bastante invulgar.

BUDISMO ORIGINAL

"Na verdade, não somos de todo a escola Soto. Somos apenas budistas. Nem sequer somos budistas Zen. Se compreendermos este ponto, somos verdadeiramente budistas."

Andar, estar de pé, sentar-se e deitar-se são as quatro atividades ou formas de comportamento no Budismo. O *zazen* não é uma das quatro formas de comportamento e, de acordo com Dogen-zenji, a escola Soto não é uma das muitas escolas do Budismo. A escola Soto chinesa pode ser uma das muitas escolas do Budismo, mas de acordo com Dogen, o seu caminho não era uma das muitas escolas.

Se assim é, pode perguntar porque pomos ênfase na postura sentada ou porque pomos ênfase em ter um mestre. A razão é porque o *zazen* não é apenas uma das quatro formas de comportamento. O *zazen* é uma prática que contém inúmeras atividades; o *zazen* começou mesmo antes de Buda e continuará para sempre. Portanto, esta postura sentada não pode ser comparada com as outras quatro atividades.

Normalmente, as pessoas põem ênfase nalguma posição particular ou nalgum entendimento particular do Budismo e pensam: "Isto é o Budismo!". Mas não podemos comparar o nosso caminho com as práticas que as pessoas normalmente entendem. O nosso ensinamento não pode ser comparado com outros ensinamentos do Budismo. É por isso que deveríamos ter um mestre que não se apegue a nenhum entendimento particular do Budismo.

O ensinamento original de Buda inclui todas as várias escolas. Como budistas, o nosso esforço tradicional deveria ser como o de Buda: não deveríamos apegar-nos a nenhuma escola ou doutrina particular. Mas normalmente, se não temos mestre e se nos orgulhamos do nosso próprio entendimento, perderemos a característica original do ensinamento de Buda, que inclui todos os vários ensinamentos.

Porque Buda foi o fundador do ensinamento, as pessoas chamaram provisoriamente ao seu ensinamento "Budismo", mas na verdade o Budismo não é nenhum ensinamento particular. O Budismo é apenas a Verdade, que inclui várias verdades nela. A prática do *zazen* é a prática que inclui as várias atividades da vida. Portanto, na verdade, não enfatizamos apenas a postura sentada. Como sentar é como agir.

Estudamos como agir sentando-nos, e esta é a atividade mais básica para nós. É por isso que praticamos *zazen* desta forma. Embora pratiquemos *zazen*, não deveríamos chamar-nos a escola Zen. Apenas praticamos *zazen*, seguindo o exemplo de Buda; é por isso que praticamos. Buda ensinou-nos como agir através da nossa prática; é por isso que nos sentamos.

Fazer algo, viver em cada momento, significa ser a atividade temporal de Buda. Sentar-se desta forma é ser o próprio Buda, ser como o Buda histórico foi. A mesma coisa se aplica a tudo o que fazemos. Tudo é atividade de Buda. Portanto, faça o que fizer, ou mesmo que se abstenha de fazer algo, Buda está nessa atividade. Porque as pessoas não têm tal entendimento de Buda, pensam que o que fazem é a coisa mais importante, sem saberem quem é que está na verdade a fazê-lo.

As pessoas pensam que estão a fazer várias coisas, mas na verdade Buda está a fazer tudo. Cada um de nós tem o seu próprio nome, mas esses nomes são os muitos nomes de um só Buda. Cada um de nós tem muitas atividades, mas essas atividades são todas atividades de Buda. Sem saberem isto, as pessoas põem ênfase nalguma atividade. Quando põem ênfase no *zazen*, não é verdadeiro *zazen*. Parece que estão a sentar-se da mesma forma que Buda, mas existe uma grande diferença no seu entendimento da nossa prática. Elas entendem esta postura sentada como apenas uma das quatro posturas básicas do homem e pensam: "Eu agora assumo esta postura." Mas o *zazen* são todas as posturas, e cada postura é a postura de Buda. Este entendimento é o entendimento correto da postura de

zazen. Se praticar desta forma, é Budismo. Este é um ponto muito, muito importante.

Por isso Dogen não se chamava a si próprio um mestre Soto ou um discípulo Soto. Ele disse: "Outras pessoas podem chamar-nos a escola Soto, mas não há razão para nós nos chamarmos Soto. Nem sequer deveriam usar o nome de Soto." Nenhuma escola deveria considerar-se uma escola separada. Deveria ser apenas uma forma provisória do Budismo. Mas enquanto as várias escolas não aceitarem este tipo de entendimento, enquanto continuarem a chamar-se pelos seus nomes particulares, devemos aceitar o nome provisório de Soto.

Mas quero deixar este ponto claro. Na verdade, não somos de todo a escola Soto. Somos apenas budistas. Nem sequer somos budistas Zen; somos apenas budistas. Se compreendermos este ponto, somos verdadeiramente budistas.

O ensinamento de Buda está em todo o lado. Hoje está a chover. Isto é o ensinamento de Buda. As pessoas pensam que o seu próprio caminho ou o seu próprio entendimento religioso é o caminho de Buda, sem saberem o que estão a ouvir, ou o que estão a fazer, ou onde estão. A religião não é nenhum ensinamento particular. A religião está em todo o lado. Temos de compreender o nosso ensinamento desta forma.

Deveríamos esquecer tudo sobre algum ensinamento particular; não deveríamos perguntar qual é bom ou mau. Não deveria haver qualquer ensinamento particular. O ensinamento está em cada momento, em cada existência. Esse é o verdadeiro ensinamento.

ALÉM DA CONSCIÊNCIA

"Perceber a mente pura na tua ilusão é a prática. Se tentares expelir a ilusão, ela apenas persistirá ainda mais. Diz apenas: 'Oh, isto é apenas ilusão', e não te deixes incomodar por ela."

Deveríamos estabelecer a nossa prática onde não existe prática nem iluminação. Enquanto praticarmos *zazen* na área onde existe prática e iluminação, não há hipótese de criarmos paz perfeita para nós próprios. Por outras palavras, temos de acreditar firmemente na nossa natureza verdadeira. A nossa natureza verdadeira está para além da nossa experiência consciente. É apenas na nossa experiência consciente que

encontramos prática e iluminação, ou o bem e o mal. Mas, quer tenhamos ou não experiência da nossa natureza verdadeira, o que existe lá, além da consciência, existe de facto, e é aí que temos de estabelecer o fundamento da nossa prática.

Mesmo ter algo de bom na mente não é assim tão bom. Buda disse por vezes: "Deves ser assim. Não deves ser assado." Mas ter o que ele diz na mente não é assim tão bom. É uma espécie de fardo para si, e pode não se sentir realmente assim tão bem. De facto, abrigar alguma má vontade pode até ser melhor do que ter na mente alguma ideia do que é bom ou do que deveria fazer. Ter alguma ideia marota na mente é, por vezes, muito agradável. Isso é verdade. Na verdade, o bem e o mal não são o ponto. O ponto é se você se torna pacífico ou não, e se se mantém fiel a isso.

Quando tem algo na sua consciência, não tem serenidade perfeita. O melhor caminho para a serenidade perfeita é esquecer tudo. Então a sua mente fica calma, e é suficientemente ampla e límpida para ver e sentir as coisas como elas são sem qualquer esforço. A melhor forma de encontrar serenidade perfeita é não reter qualquer ideia das coisas, sejam elas quais forem — esquecer tudo sobre elas e não deixar qualquer rasto ou sombra de pensamento. Mas se tentar parar a sua mente ou tentar ir além da sua atividade consciente, isso será apenas outro fardo para si. "Tenho de parar a minha mente na minha prática, mas não consigo. A minha prática não é assim tão boa." Este tipo de ideia é também a forma errada de praticar. Não tente parar a sua mente, mas deixe tudo como está. Então as coisas não ficarão na sua mente por muito tempo. As coisas virão como vêm e irão como vão. Então, eventualmente, a sua mente límpida e vazia durará bastante tempo.

Portanto, ter uma convicção firme no vazio original da sua mente é a coisa mais importante na sua prática. Nas escrituras budistas usamos, por vezes, analogias vastas na tentativa de descrever a mente vazia. Por vezes usamos um número astronomicamente grande, tão grande que está além de qualquer contagem. Isto serve para que se desista de calcular. Se é tão grande que não o consegue contar, então perderá o seu interesse e acabará por desistir. Este tipo de descrição pode também dar origem a uma espécie de interesse no número inumerável, o que o ajudará a parar o pensamento da sua mente pequena.

Mas é quando se senta em *zazen* que terá a experiência mais pura e genuína do estado de mente vazio. Na verdade, o vazio da mente nem sequer é um estado de mente, mas a essência original da mente que Buda e o Sexto Patriarca experienciaram. "Essência da mente", "mente original", "face original", "natureza de Buda", "vazio" — todas estas palavras significam a calma absoluta da nossa mente.

Você sabe como descansar fisicamente. Não sabe como descansar mentalmente. Mesmo que se deite na cama, a sua mente continua ocupada; mesmo que durma, a sua mente está ocupada a sonhar. A sua mente está sempre em atividade intensa. Isto não é assim tão bom. Deveríamos saber como abandonar a nossa mente pensante, a nossa mente ocupada. Para irmos além da nossa faculdade de pensar, é necessário ter uma convicção firme no vazio da sua mente. Acreditando firmemente no descanso perfeito da nossa mente, deveríamos retomar o nosso estado original puro.

Dogen-zenji disse: "Deverias estabelecer a tua prática na tua ilusão." Mesmo que pense que está na ilusão, a sua mente pura está lá. Perceber a mente pura na sua ilusão é a prática. Se tiver a mente pura, a mente essencial, na sua ilusão, a ilusão desaparecerá. Ela não pode ficar quando você diz: "Isto é ilusão!". Ela ficará com muita vergonha. Fugirá. Portanto, deve estabelecer a sua prática na sua ilusão. Ter ilusão é prática. Isto é atingir a iluminação antes de se aperceber dela. Mesmo que não se aperceba dela, você tem-na. Portanto, quando diz: "Isto é ilusão", isso é na verdade a própria iluminação.

Se tentar expelir a ilusão, ela apenas persistirá ainda mais, e a sua mente ficará cada vez mais ocupada a tentar lidar com ela. Isso não é assim tão bom. Diz apenas: "Oh, isto é apenas ilusão", e não te deixes incomodar por ela. Quando apenas observa a ilusão, tem a sua mente verdadeira, a sua mente calma e pacífica. Quando começa a lidar com ela, ficará envolvido na ilusão.

Portanto, quer atinja ou não a iluminação, apenas sentar-se em *zazen* é suficiente. Quando tenta atingir a iluminação, então tem um grande fardo na sua mente. A sua mente não será suficientemente límpida para ver as coisas como elas são. Se vir verdadeiramente as coisas como elas são, então verá as coisas como elas deveriam ser. Por um lado, deveríamos atingir a iluminação — é assim que as coisas deveriam ser. Mas, por outro lado, enquanto formos seres físicos, na realidade é bastante difícil atingir a

iluminação — é assim que as coisas realmente são neste momento. Mas se começarmos a sentar-nos, ambos os lados da nossa natureza serão trazidos ao de cima, e veremos as coisas tanto como elas são como como deveriam ser. Porque não somos bons agora mesmo, queremos ser melhores, mas quando atingimos a mente transcendental, vamos além das coisas como elas são e como deveriam ser. No vazio da nossa mente original elas são uma só, e aí encontramos a nossa serenidade perfeita.

Normalmente a religião desenvolve-se no reino da consciência, procurando aperfeiçoar a sua organização, construindo edifícios belos, criando música, desenvolvendo uma filosofia, e assim por diante. Estas são atividades religiosas no mundo consciente. Mas o Budismo enfatiza o mundo do inconsciente. A melhor forma de desenvolver o Budismo é sentar-se em *zazen* — apenas sentar-se, com uma convicção firme na nossa natureza verdadeira.

Este caminho é muito melhor do que ler livros ou estudar a filosofia do Budismo. Claro que é necessário estudar a filosofia — isso fortalecerá a sua convicção. A filosofia budista é tão universal e lógica que não é apenas a filosofia do Budismo, mas da própria vida. O propósito do ensinamento budista é apontar para a própria vida que existe além da consciência, na nossa mente original pura.

Todas as práticas budistas foram construídas para proteger este ensinamento verdadeiro, não para propagar o Budismo de alguma forma mística maravilhosa. Portanto, quando discutimos religião, deve ser da forma mais comum e universal. Não deveríamos tentar propagar o nosso caminho através de pensamento filosófico maravilhoso. De certa forma, o Budismo é um pouco polémico, com algum sentimento de controvérsia, porque o budista tem de proteger o seu caminho de interpretações místicas ou mágicas da religião. Mas a discussão filosófica não será a melhor forma de compreender o Budismo. Se quer ser um budista sincero, a melhor forma é sentar-se. Somos muito afortunados por ter um lugar para nos sentarmos desta forma. Quero que tenha uma convicção firme, ampla e imperturbável no seu *zazen* de apenas se sentar. Apenas sentar-se, isso é suficiente.

A ILUMINAÇÃO DE BUDA

"Se te orgulhas do que alcançaste ou ficas desencorajado por causa do teu esforço idealista, a tua prática confinar-te-á por uma parede espessa."

Estou muito contente por estar aqui no dia em que Buda atingiu a iluminação sob a árvore Bo. Quando ele atingiu a iluminação sob a árvore Bo, disse: "É maravilhoso ver a natureza de Buda em tudo e em cada indivíduo!". O que ele quis dizer foi que, quando praticamos *zazen*, temos a natureza de Buda, e cada um de nós é o próprio Buda. Por prática, ele não quis dizer apenas sentar-se sob a árvore Bo, ou sentar-se na postura de pernas cruzadas. É verdade que esta postura é a básica ou o caminho original para nós, mas, na verdade, o que Buda quis dizer foi que as montanhas, as árvores, a água que corre, as flores e as plantas — tudo tal como é — é a forma como Buda é. Significa que tudo está a assumir a atividade de Buda, cada coisa à sua maneira.

Mas a forma como cada coisa existe não deve ser compreendida por si só no seu próprio reino de consciência. O que vemos ou o que ouvimos é apenas uma parte, ou uma ideia limitada, do que realmente somos. Mas quando apenas somos — cada um existindo apenas à sua maneira — estamos a expressar o próprio Buda. Por outras palavras, quando praticamos algo como o *zazen*, então existe o caminho de Buda ou a natureza de Buda. Quando perguntamos o que é a natureza de Buda, ela desaparece; mas quando apenas praticamos *zazen*, temos a compreensão total dela. A única forma de compreender a natureza de Buda é apenas praticar *zazen*, apenas estar aqui tal como somos. Portanto, o que Buda quis dizer com natureza de Buda foi estar ali tal como ele estava, além do reino da consciência.

A natureza de Buda é a nossa natureza original; temo-la antes de praticarmos *zazen* e antes de a reconhecermos em termos de consciência. Portanto, neste sentido, o que quer que façamos é atividade de Buda. Se quer compreendê-la, não consegue compreendê-la. Quando desiste de tentar compreendê-la, a compreensão verdadeira está sempre lá. Normalmente, depois do *zazen*, dou uma palestra, mas a razão pela qual as pessoas vêm não é apenas para ouvir a minha palestra, mas para praticar *zazen*. Nunca deveríamos esquecer este ponto.

A razão pela qual falo é para vos encorajar a praticar *zazen* ao caminho de Buda. Por isso dizemos que, embora tenha a natureza de Buda, se estiver sob a ideia de fazer ou não fazer *zazen*, ou se não conseguir

admitir que é Buda, então não compreende nem a natureza de Buda nem o *zazen*. Mas quando pratica *zazen* da mesma forma que Buda fez, compreenderá qual é o nosso caminho.

Não falamos muito, mas através da nossa atividade comunicamos uns com os outros, intencionalmente ou não. Deveríamos estar sempre alerta o suficiente para comunicar com ou sem palavras. Se este ponto se perder, perderemos o ponto mais importante do Budismo.

Onde quer que vamos, não deveríamos perder este modo de vida. A isso chama-se "ser Buda", ou "ser o chefe". Onde quer que vá, deve ser o mestre do que o rodeia. Isto significa que não deve perder o seu caminho. Portanto, a isto chama-se Buda, porque se existir desta forma sempre, você é o próprio Buda. Sem tentar ser Buda, você é Buda. É assim que atingimos a iluminação. Atingir a iluminação é estar sempre com Buda. Repetindo a mesma coisa vezes sem conta, adquiriremos este tipo de entendimento. Mas se perder este ponto e se orgulhar do que alcançou ou ficar desencorajado por causa do seu esforço idealista, a sua prática confinar-te-á por uma parede espessa.

Não deveríamos confinar-nos por uma parede construída por nós próprios. Portanto, quando chega a hora do *zazen*, apenas levantar-se, ir e sentar-se com o seu mestre, e falar com ele e ouvi-lo, e depois ir para casa de novo — todos estes procedimentos são a nossa prática. Desta forma, sem qualquer ideia de alcance, você é sempre Buda. Esta é a verdadeira prática do *zazen*. Então poderá compreender o verdadeiro significado da primeira afirmação de Buda: "Vê a natureza de Buda em vários seres, e em cada um de nós."

EPÍLOGO MENTE ZEN

"Antes de a chuva parar, podemos ouvir um pássaro. Mesmo sob a neve pesada, vemos as gotas-de-neve e algum crescimento novo."

Aqui na América não podemos definir os budistas Zen da mesma forma que fazemos no Japão. Os estudantes americanos não são sacerdotes e, no entanto, não são completamente leigos. Eu entendo desta forma: que não sejam sacerdotes é uma questão fácil, mas que não sejam exatamente leigos é mais difícil. Penso que são pessoas especiais e querem alguma prática especial que não seja exatamente a prática dos sacerdotes e não seja exatamente a prática dos leigos. Estão a caminho de descobrir algum modo

de vida apropriado. Penso que essa é a nossa comunidade Zen, o nosso grupo.

Mas também temos de saber qual é o nosso caminho original indiviso e qual é a prática de Dogen. Dogen-zenji disse que alguns podem atingir a iluminação e outros não. Este é um ponto no qual estou muito interessado. Embora todos tenhamos a mesma prática fundamental que realizamos da mesma forma, alguns podem atingir a iluminação e outros não. Significa que, mesmo que não tenhamos experiência de iluminação, se nos sentarmos da forma correta, com a atitude e compreensão certas da prática, então isso é Zen. O ponto principal é praticar seriamente, e a atitude importante é compreender e ter confiança na mente grande.

Dizemos "mente grande", ou "mente pequena", ou "mente de Buda", ou "mente Zen", e estas palavras significam algo, sabe, mas algo que não podemos e não deveríamos tentar compreender em termos de experiência. Falamos de experiência de iluminação, mas não é alguma experiência que teremos em termos de bom ou mau, tempo ou espaço, passado ou futuro. É experiência ou consciência além dessas distinções ou sentimentos.

Portanto, não deveríamos perguntar: "O que é a experiência de iluminação?". Esse tipo de pergunta significa que você não sabe o que é a experiência Zen. A iluminação não pode ser pedida na sua forma habitual de pensar. Quando não está envolvido nesta forma de pensar, tem alguma hipótese de compreender o que é a experiência Zen.

A mente grande na qual devemos ter confiança não é algo que você possa experienciar objetivamente. É algo que está sempre consigo, sempre do seu lado. Os seus olhos estão do seu lado, pois você não consegue ver os seus olhos, e os seus olhos não conseguem ver-se a si mesmos. Os olhos apenas veem coisas fora, coisas objetivas. Se reflete sobre si próprio, esse eu já não é o seu eu verdadeiro. Não pode projetar-se como alguma coisa objetiva para pensar sobre ela. A mente que está sempre do seu lado não é apenas a sua mente, é a mente universal, sempre a mesma, não diferente da mente de outrem. É a mente Zen. É a mente grande, muito grande.

Esta mente é tudo o que você vê. A sua mente verdadeira está sempre com tudo o que você vê. Embora não conheça a sua própria mente, ela está lá — no preciso momento em que vê algo, ela está lá. Isto é muito

interessante. A sua mente está sempre com as coisas que observa. Portanto, como vê, esta mente é ao mesmo tempo tudo.

A mente verdadeira é a mente que observa. Não pode dizer: "Este é o meu eu, a minha mente pequena ou a minha mente limitada, e aquela é a mente grande." Isso é limitar-se, restringir a sua mente verdadeira, objetivar a sua mente. Bodhidharma disse: "Para veres um peixe, deves observar a água." Na verdade, quando vê a água, vê o peixe verdadeiro. Antes de ver a natureza de Buda, observa a sua mente. Quando vê a água, existe a natureza verdadeira. A natureza verdadeira é observar a água. Quando diz: "O meu *zazen* é muito pobre", aqui tem a natureza verdadeira, mas tolamente não se apercebe disso. Ignora-a de propósito. Existe uma importância imensa no "Eu" com o qual observa a sua mente.

Esse Eu não é o "Eu grande"; é o "Eu" que é incessantemente ativo, sempre a nadar, sempre a voar através do vasto ar com asas. Por asas quero dizer pensamento e atividade. O vasto céu é a casa, a minha casa. Não há pássaro nem ar. Quando o peixe nada, a água e o peixe são o peixe. Não há nada senão peixe. Compreende? Não se consegue encontrar a natureza de Buda por vivisseção. A realidade não pode ser apanhada pela mente que pensa ou sente. Momento após momento, observar a sua respiração, observar a sua postura, é a natureza verdadeira. Não há segredo além deste ponto.

Nós, budistas, não temos qualquer ideia de apenas matéria, ou apenas mente, ou dos produtos da nossa mente, ou da mente como um atributo do ser. O que estamos sempre a dizer é que a mente e o corpo, a mente e o material são sempre um. Mas se ouvir descuidadamente, parece que estamos a falar de algum atributo do ser, ou sobre o "material" ou o "espiritual". Isso será uma versão da coisa, talvez. Mas, na verdade, estamos a apontar para a mente que está sempre deste lado, que é a mente verdadeira.

Experiência de iluminação é decifrar, compreender, perceber esta mente que está sempre connosco e que não conseguimos ver. Compreende? Se tentar atingir a iluminação como se visse uma estrela brilhante no céu, será belo e poderá pensar: "Ah, isto é a iluminação", mas isso não é a iluminação. Esse entendimento é, literalmente, heresia. Mesmo que não o saiba, nesse entendimento tem a ideia de apenas matéria. Dezenas das suas experiências de iluminação são assim — algumas apenas matéria, algum

objeto da sua mente, como se através de uma boa prática tivesse encontrado essa estrela brilhante. Essa é a ideia de eu e objeto. Não é o caminho para procurar a iluminação.

A escola Zen baseia-se na nossa natureza real, na nossa mente verdadeira tal como expressa e percebida na prática. O Zen não depende de um ensinamento particular nem substitui a prática pelo ensinamento. Praticamos *zazen* para expressar a nossa natureza verdadeira, não para atingir a iluminação. O Budismo de Bodhidharma é ser prática, ser iluminação. No início isto pode ser uma espécie de crença, mas depois é algo que o estudante sente ou já tem.

A prática física e as regras não são assim tão fáceis de compreender, talvez especialmente para os americanos. Vocês têm uma ideia de liberdade que se concentra na liberdade física, na liberdade de atividade. Esta ideia causa-vos algum sofrimento mental e perda de liberdade. Vocês pensam que querem limitar o vosso pensamento, pensam que parte do vosso pensamento é desnecessária ou dolorosa ou emaranhada; mas não pensam que queiram limitar a vossa atividade física. Por esta razão, Hyakujo estabeleceu as regras e o modo de vida Zen na China. Ele estava interessado em expressar e transmitir a liberdade da mente verdadeira. A mente Zen é transmitida no nosso modo de vida Zen baseado nas regras de Hyakujo.

Creio que, naturalmente, precisamos de algum modo de vida como grupo e como estudantes de Zen na América e, tal como Hyakujo estabeleceu o nosso modo de vida monástico na China, penso que devemos estabelecer um modo americano de vida Zen. Não estou a dizer isto por brincadeira, estou a falar a sério. Mas não quero ser sério demais. Se nos tornarmos sérios demais, perderemos o nosso caminho.

Se estivermos a brincar, perderemos o nosso caminho. Pouco a pouco, com paciência e resistência, devemos encontrar o caminho por nós próprios, descobrir como viver connosco próprios e uns com os outros. Desta forma, descobriremos os nossos preceitos. Se praticarmos arduamente, nos concentrarmos no *zazen* e organizarmos a nossa vida para que possamos sentar-nos bem, descobriremos o que estamos a fazer.

Mas tem de se ter cuidado com as regras e o caminho que estabelece. Se for demasiado estrito, falhará; se for demasiado frouxo, as regras não

funcionarão. O nosso caminho deve ser suficientemente estrito para ter autoridade, uma autoridade que todos devam obedecer. As regras devem ser possíveis de observar. Foi assim que a tradição Zen foi construída, decidida pouco a pouco, criada por nós na nossa prática. Não podemos forçar nada. Mas, uma vez decididas as regras, deveríamos obedecer-lhes completamente até que sejam alteradas. Não é uma questão de bom ou mau, conveniente ou inconveniente. Apenas o faz sem questionar.

Dessa forma, a sua mente fica livre. O importante é obedecer às suas regras sem discriminação. Desta forma, conhecerá a mente Zen pura. Ter o nosso próprio modo de vida significa encorajar as pessoas a terem um modo de vida mais espiritual e adequado como seres humanos. E creio que um dia terão a vossa própria prática na América.

A única forma de estudar a mente pura é através da prática. A nossa natureza mais íntima quer algum meio, alguma forma de se expressar e de se realizar. Respondemos a este pedido íntimo através das nossas regras, e Patriarca após Patriarca mostra-nos a sua mente verdadeira. Desta forma, teremos um entendimento preciso e profundo da prática. Devemos ter mais experiência da nossa prática. Pelo menos, devemos ter alguma experiência de iluminação. Deve colocar confiança na mente grande que está sempre consigo. Deve ser capaz de apreciar as coisas como uma expressão da mente grande. Isto é mais do que fé. Isto é a verdade última que não se pode rejeitar. Quer seja difícil ou fácil de praticar, difícil ou fácil de compreender, você só pode praticá-la.

Sacerdote ou leigo não é o ponto. Encontrar-se como alguém que está a fazer algo é o ponto — retomar o seu ser real através da prática, retomar o você que está sempre com tudo, com Buda, que é totalmente apoiado por tudo. Agora mesmo! Pode dizer que é impossível. Mas é possível! Mesmo num único momento, consegue fazê-lo! É possível neste momento! É este momento! O facto de conseguir fazê-lo neste momento significa que consegue fazê-lo sempre. Portanto, se tem esta confiança, esta é a sua experiência de iluminação. Se tem esta confiança forte na sua mente grande, já é um budista no sentido verdadeiro, mesmo que não atinja a iluminação.

É por isso que Dogen-zenji disse: "Não esperes que todos os que praticam *zazen* atinjam a iluminação sobre esta mente que está sempre connosco." Ele quis dizer que, se pensa que a mente grande está nalgum

lugar fora de si próprio, fora da sua prática, então isso é um erro. A mente grande está sempre connosco. É por isso que repito a mesma coisa vezes sem conta quando penso que não compreendem. O Zen não é apenas para o homem que consegue dobrar as pernas ou que tem grande capacidade espiritual. Todos têm a natureza de Buda.

Cada um de nós deve encontrar alguma forma de realizar a sua natureza verdadeira. O propósito da prática é ter experiência direta da natureza de Buda que todos possuem. O que quer que faça deve ser a experiência direta da natureza de Buda. Natureza de Buda significa estar consciente da natureza de Buda. O seu esforço deve estender-se à salvação de todos os seres sencientes. Se as minhas palavras não forem suficientemente boas, bato-lhe! Então compreenderá o que quero dizer.

E se não me compreender agora mesmo, algum dia compreenderá. Algum dia alguém compreenderá. Esperarei pela ilha que me disseram que se está a mover lentamente pela costa, de Los Angeles para Seattle.

Sinto que os americanos, especialmente os jovens americanos, têm uma grande oportunidade de descobrir o verdadeiro modo de vida para os seres humanos. Vocês estão bastante livres de coisas materiais e começam a prática do Zen com uma mente muito pura, uma mente de principiante. Podem compreender o ensinamento de Buda exatamente como ele pretendia. Mas não devemos estar apegados à América, ou ao Budismo, ou mesmo à nossa prática. Devemos ter mente de principiante, livre de possuir o que quer que seja, uma mente que sabe que tudo está em fluxo e mudança. Nada existe a não ser momentaneamente na sua forma e cor atuais. Uma coisa flui para outra e não pode ser agarrada. Antes de a chuva parar, ouvimos um pássaro. Mesmo sob a neve pesada, vemos as gotas-de-neve e algum crescimento novo. No Oriente, já vi ruibarbo. No Japão, na primavera, comemos pepinos.

POSFÁCIO

Mente Zen, Mente de Principiante aos Cinquenta Anos

QUANDO SHUNRYU SUZUKI viu pela primeira vez uma cópia publicada de *Mente Zen, Mente de Principiante*, analisou-a por um minuto

e comentou: "Bom livro. Não fui eu que o escrevi, mas parece um bom livro."

Isso foi há cinquenta anos, no verão de 1970. Ele e alguns estudantes estavam no vestíbulo do City Center do San Francisco Zen Center, em redor de algumas caixas do recém-publicado livro de capa dura.

Quase cinquenta anos antes disso, no início da década de vinte, como um jovem monge Zen a passear pelas lojas e bancas na agitada cidade comercial de Yokohama, Suzuki lamentara a má qualidade do mobiliário japonês, dos brinquedos e de outros artigos destinados à exportação. Perguntava-se por que razão não enviavam para o estrangeiro o melhor do seu artesanato e das suas artes. Talvez um dia, pensou ele, se estudasse e se aplicasse sinceramente, pudesse levar para o Ocidente o que para ele era verdadeiramente o melhor que a sua terra natal tinha para oferecer: o caminho dos seus mentores Zen. Ele nunca abandonou completamente essa ideia e, eventualmente, os nós do dever afrouxaram, surgiu uma oportunidade e ele voou para São Francisco levando uma pintura e uma planta escondida.

A maioria dos estudantes de Suzuki não ficou muito entusiasmada quando *Mente Zen, Mente de Principiante* saiu. Nós tínhamo-lo a ele e ele dizia-nos para esquecermos o que dizia nas palestras e para colocarmos o nosso esforço de todo o coração no *zazen* e na atenção plena. As pessoas estudavam, mas as suas palestras não eram vistas como sendo mais importantes do que os sutras, as coleções chinesas de *koans* e outros escritos budistas.

As respostas mais entusiásticas vieram de fora da comunidade dos seus estudantes. Hoje existem outras coleções das suas palestras, vários livros sobre ele e o seu ensinamento, mais livros e artigos com algo sobre ele ou dele, e muito mais na Internet, incluindo todas as suas palestras existentes. Existem mais de setenta grupos na sua linhagem espalhados pela América e pela Europa. Mas o renome de Shunryu Suzuki como um mestre espiritual seminal deve-se quase inteiramente a este volume único.

Em 2004, a Weatherhill, que publicou originalmente *Mente Zen, Mente de Principiante*, tornou-se uma chancela da Shambhala Publications. Agora, em 2020, com esta edição especial, a Shambhala comemora o

quinquagésimo aniversário da publicação destas célebres "Palestras Informais sobre Meditação e Prática Zen".

Mais significativo do que as vendas sustentadas de *Mente Zen, Mente de Principiante* é o seu apelo universal. Ultrapassou facilmente o perímetro do Budismo para entrar em bibliotecas, aulas universitárias e grupos de leitura. Aparece agora em quase todas as listas de clássicos espirituais modernos no Ocidente. A escritora Amy Tan e a cartoonista Lynda Barry, vencedora do McArthur Genius Grant, partilharam ambas em entrevistas que começam o seu dia de trabalho com passagens de *Mente Zen, Mente de Principiante*.

O filantropo Laurance Rockefeller disse que o mantinha junto à cama. O realizador de cinema Sam Peckinpah abriu-o uma noite e não o largou durante toda a noite. O treinador de basquetebol Phil Jackson refere-se a ele repetidamente no seu livro *Sacred Hoops*. O poeta Michael McClure enviou a Frank Reynolds, o Hells Angel "Freewheeling", uma cópia de *Mente Zen, Mente de Principiante* "para o ajudar a limpar a cabeça" quando ele estava na prisão de Soledad. Reynolds disse que o livro salvou a sua vida.

O compositor alemão Walter Zimmerman criou uma longa canção para piano intitulada "Beginner's Mind" com palavras da tradução alemã. Em 2000, os Tosca, os "mestres das paisagens sonoras de luxo" vienenses, lançaram *Suzuki*, um álbum dedicado a Shunryu Suzuki. Vi citações do livro em cartões de felicitações, na lateral de um pacote de leite de soja. Era o livro espiritual favorito de Steve Jobs, que em meados dos anos setenta praticava *zazen* no Los Altos Zen Center, onde as palestras foram dadas. O antigo estagiário da Apple, Marc Benioff, o bilionário CEO da Salesforce e proprietário da revista Time, citou frequentemente este livro e relata que vive com mente de principiante.

Em *How the Swans Came to the Lake*, a excelente história de Rick Fields sobre o Budismo ocidental, ele escreveu:

Mente Zen, Mente de Principiante tinha uma qualidade fresca, de manhã cedo. Suzuki Roshi falava com uma voz despojada, sem pretensões e bem-humorada. Era, de facto, uma voz budista americana, diferente de qualquer outra ouvida antes e, no entanto, totalmente familiar. Quando

Suzuki Roshi falava, era como se os budistas americanos pudessem ouvir-se a si próprios, talvez pela primeira vez.

O estudioso budista e tradutor de Dogen, Kazuaki Tanahashi, comentou: "Suzuki Roshi digeriu plenamente o ensinamento de Dogen e apresentou-o pelas suas próprias palavras, por isso, se estudarmos Dogen e lermos *Mente Zen, Mente de Principiante* cuidadosamente, encontramos uma ligação invisível mas forte."

Muitos leitores têm uma afeição genuína e duradoura por este livro. Durante um par de anos, uma poeta chamada Genine Lentine, com o apoio do San Francisco Zen Center, trabalhou no *Page Project*, no qual recolheu digitalizações de páginas personalizadas de *Mente Zen, Mente de Principiante* pertencentes a várias pessoas, com notas escritas nas margens, palavras sublinhadas, desenhos, cantos dobrados.

"Mantido por perto, passado adiante", escreve ela, "deixado para trás, lido em voz alta, consultado a meio da noite, levado no metro ou no autocarro, *Mente Zen, Mente de Principiante* parece envolver o leitor numa conversa direta e calorosa."

Em 2009, para o quinquagésimo aniversário da chegada de Suzuki à América, Genine criou uma exposição na qual cada página do livro era representada pela contribuição de alguém, selecionada entre centenas que lhe foram enviadas, incluindo páginas traduzidas para checo, holandês, finlandês, francês, alemão, islandês, japonês, português, russo, espanhol e vietnamita. Não temos a certeza de em quantas línguas foi traduzido. Genine diz que houve um estudante no City Center que o leu no seu mongol nativo, traduzido a partir da versão russa.

Genine dedicou esta página à "minha amiga Lee Briccetti, poeta e Diretora Executiva da Poets House em Nova Iorque. Na manhã de 11 de setembro de 2001, ela estava na sua varanda, no trigésimo primeiro andar, a olhar para a baixa de Manhattan e a ler este livro e, ao ler a linha 'Porque não conseguimos aceitar a verdade da transitoriedade, sofremos', ouviu o rugido do primeiro avião a passar por cima."

De uma carta enviada ao *Page Project*: "No meio deste tormento, olhei para cima. No meu santuário estava uma cópia de *Mente Zen, Mente de Principiante*, com a contracapa a iluminar silenciosamente a cabine. O olhar bondoso e levemente bem-humorado de Suzuki Roshi levou-me às

lágrimas. Tirei o livro do santuário e abri-o ao acaso. Não me recordo de que capítulo li. Provavelmente não teria importado. As palavras de Suzuki Roshi derreteram a minha luta."

De facto, a fotografia de Robert Boni na contracapa é um ingrediente chave. Ela observa a partir de muitas paredes e frigoríficos. O Rinpoche tibetano Chögyam Trungpa, que chamava a Suzuki o seu pai americano acidental, colocou essa fotografia nos altares do seu grupo juntamente com a do seu próprio mestre. A Sra. Suzuki, no entanto, não aprovou essa foto, pelo menos quando a viu pela primeira vez, e perguntou em voz alta por que razão não tinha sido usada uma foto formal do seu marido com vestes cerimoniais em vez de uma tirada quando ele estava com as suas roupas de trabalho e precisava de fazer a barba.

A fotógrafa da alta sociedade Yvonne Lewis costumava vir com o seu filho comediante e estudante de Zen, Mark, ouvir Suzuki dar palestras em São Francisco. Ela comentou: "O rosto de cada pessoa tem dois lados diferentes. Suzuki Roshi tinha um rosto em que cada metade era tão totalmente diferente da outra que eu ficava fascinada. O lado com a sobrancelha levantada na foto de *Mente Zen, Mente de Principiante* é o lado maroto e o outro é o seu lado contemplativo." Richard Baker, o herdeiro do dharma americano de Suzuki, observa que "o lado direito do seu rosto é a pessoa calma, normal, convencional, e o lado esquerdo com a sobrancelha levantada é o lado iluminado a comunicar, a mostrar-se, a questionar, cético, quem és tu."

O poeta estónio Jaan Kaplinski refere-se a esta fotografia num poema chamado "Shunryu Suzuki", traduzido para inglês com Sam Hamill.

Shunryu Suzuki um pequeno japonês a viver e a ensinar na Califórnia não podia ser o meu mestre um dos meus não-mestres um pequeno fósforo aceso da caixa de fósforos de Deus o vento do mar soprou e apagou depressa algures entre a Califórnia e a Estónia algures entre o Oriente e o Ocidente entre o algures e o lugar nenhum ninguém consegue descobrir o que restou dele depois de o vento ter soprado e a maré ter ido e vindo — a areia branca tão lisa como antes — mas o seu sorriso da contracapa de *Mente Zen Mente de Principiante* infetou silenciosamente livro após livro nas minhas prateleiras e talvez as próprias prateleiras e as paredes e o papel de parede também

Huston Smith, o falecido decano dos estudiosos das religiões mundiais, foi um fã precoce de *Mente Zen, Mente de Principiante*. O seu prefácio ao livro foi incluído quando este saiu em edição de bolso. Expandindo o que tinha escrito sobre D. T. e Shunryu naquela altura, Huston disse por telefone:

Na minha introdução a *Mente Zen, Mente de Principiante*, aludo à minha experiência com Suzuki Roshi. Qualquer forma de estar filiado a Suzuki Roshi é uma alegria, como compreendem. Gostaria de ter mais a acrescentar, mas não me lembro de nada a não ser da aura maravilhosa, da paz e da presença do homem, do seu impacto sobre mim. O seu contributo foi imenso. Dos dois Suzukis, Daisetsu realizou um feito maior, muito maior, ao trazer o Zen e, de certa forma, o Budismo Mahayana para a América — não sozinho, porque houve Nyogen Senzaki em LA, e o First Zen Institute em Nova Iorque com Mary Farkas, mas, no que dizia respeito ao público em geral, foi quase isso. E depois surge Shunryu Suzuki num modo diferente, pois, longe da figura pública que Daisetsu era, Shunryu era calmo, discreto, de baixo perfil. E creio mesmo que os dois Suzukis foram os que tiveram maior impacto. Penso neles como complementando-se um ao outro de uma forma muito maravilhosa.

A comparação de Huston recorda-me de como, certa vez, num autocarro em Nova Iorque, quando alguém perguntou se ele era D. T. Suzuki, Shunryu respondeu: "Ele é o grande Suzuki; eu sou o pequeno Suzuki". John Nelson, professor no departamento de Teologia e Estudos Religiosos da Universidade de São Francisco, que dá aulas sobre Zen e Budismo, escreve:

O que me chamou a atenção foi a combinação de pessoa, voz e perspetiva. A pessoa olhava para mim a partir da contracapa como que a desafiar as minhas suposições sobre o Zen e a realidade em geral. A sua voz na página tinha uma forma única de expressar ideias-chave e de explicar o trivial de modo a que este assumisse um novo significado.

O Zen não estava restrito à meditação, mas permeava todas as dimensões da vida e da consciência. Para um jovem como eu, no Kansas, que estava profundamente desiludido com o Vietname, conflitos raciais e culturais e com o Watergate, o livro ofereceu uma perspetiva inteiramente nova sobre a realidade e o comportamento humano.

Steven Tipton, um estudante de Suzuki que ensina sociologia e religião na Universidade de Emory, escreveu:

Apesar de todo o génio da sua tradução cultural e canónica, a sabedoria prática deste livro surge da sua criação comunitária, gerada por mestre e alunos que se ouvem e falam uns com os outros no decurso do sentar, caminhar e trabalhar juntos todos os dias. Através da dança deste diálogo, consubstanciada num modo de vida renascido ao longo de eras e expressa com graça poética, surge uma voz verdadeiramente original e compassiva, tão próxima que pode abrir os nossos olhos e tocar os nossos corações.

A popularidade deste livro não se deve tanto ao facto de as pessoas se deterem no quão grande Suzuki era, mas porque ele transmite aos leitores que eles são grandes. Ele tem confiança de que você, quem quer que seja, pode compreender o Zen, o Budismo, a realidade, a verdade, a si próprio. Entrevistei e falei com centenas de pessoas sobre a sua experiência e memórias de Suzuki e, repetidamente, tantos revelaram que ele (e geralmente apenas ele) os compreendia e apreciava completamente.

E esta ligação que ele tinha com as pessoas pessoalmente transparece quase como magia em *Mente Zen, Mente de Principiante*. Leia as centenas de críticas na Amazon.com e noutros canais online. Penso que são as mais reveladoras, porque não foram escritas por especialistas encarregados de compor críticas, mas por leitores inspirados a partilhar a sua impressão.

O Budismo já estava estabelecido há muito tempo nas comunidades asiático-americanas quando Suzuki chegou a São Francisco para servir como sacerdote para os nipo-americanos em Sokoji, o templo Soto Zen da cidade. Mas apenas um punhado de pessoas no Ocidente, como o poeta Gary Snyder, tinha trabalhado com um mestre e se tinha envolvido profundamente com o *zazen*.

Ao mesmo tempo, o Budismo tinha-se movido gradualmente de algo elevado para admirar ao longe para algo prático que se podia integrar na própria vida. *The Light of Asia*, uma biografia do Buda publicada em Londres em 1879, tinha vendido mais de um milhão de cópias e sido transformada num filme em 1928. Os livros brilhantes de D. T. Suzuki e Alan Watts eram amplamente lidos por buscadores bem como por

estudiosos. *A Buddhist Bible* de Dwight Goddard inspirou Jack Kerouac e os seus colegas da Geração Beat, e estes inspiraram muitos outros.

Sutras indispensáveis, textos budistas primitivos e comentários sobre os mesmos tornaram-se disponíveis através de estudiosos como Edward Conze. *Zen Flesh, Zen Bones* de Paul Reps e Nyogen Senzaki, uma recontagem de *koans* clássicos, foi um deleite. Tal escrita habilidosa e devota ao longo de décadas tinha preparado o palco para o que se seguiria — pessoas a mergulharem de corpo e mente na corrente do Budismo.

A edição budista estava a virar-se para livros sobre prática. A iluminação estava a ser apresentada como uma possibilidade real, suficientemente próxima para quase se tocar. Nesta linha, o marco de Philip Kapleau, *Three Pillars of Zen*, tinha saído em 1965 e, em 1969, *Meditation in Action* de Chögyam Trungpa acrescentou uma vertente tibetana. Shunryu Suzuki trouxe a ênfase Soto de que a iluminação e a prática eram uma só. Rick Fields acertou em cheio com a primeira frase do seu capítulo,

"Os Anos Sessenta": "'Onde há prática, há iluminação'. Esta foi, acima de tudo, a mensagem que Shunryu Suzuki-roshi trouxe para a América." E o que é a prática? Como Suzuki diz neste livro: "Em vez de termos algum objeto de adoração, apenas nos concentramos na atividade que fazemos em cada momento."

Mente Zen, Mente de Principiante começa com Suzuki a dizer que o objetivo da prática é manter sempre a nossa mente de principiante. Ilimitada e pronta para qualquer coisa, esta *tabula rasa* oriental não é, contudo, um ponto de partida em branco. É o ponto. Esta é a "mente de pureza aberta às coisas tal como são" ou "coisas como é" (*things as it is*), como ele dizia por vezes. O primeiro mestre de Suzuki, Gyokujun So-on, sublinhou a importância da mente de principiante. Dogen também o fizera.

Recordo-me da bem conhecida história de D. T. Suzuki sobre o mestre Zen que verteu chá na chávena a transbordar de um professor visitante para ilustrar que a mente do seu convidado estava tão cheia de suposições e opiniões que não havia espaço para aprender nada. É um ensinamento espiritual perene encontrado em várias expressões por todo o mundo, como o do monge dominicano do século XIV, Mestre Eckhart: "Dispõe-te a ser um principiante todas as manhãs."

A mente de principiante é a chave para despertar para a mente grande, um termo favorito de Suzuki — mente grande, o absoluto, a nossa verdadeira natureza; não a mente pequena, o produto da nossa "ideia tola do eu". Um dos discípulos mais próximos de Shunryu Suzuki, Silas Hoadley, recorda Suzuki a dizer no início dos anos sessenta: "Vim para destruir a vossa mente". Silas percebeu que a mente visada para aniquilação era o ego, a mente pequena, uma ilusão para começar, mas disse que continuava a ser uma afirmação arrepiante.

Suzuki recordava como ele e os seus colegas discípulos estavam a perder a mente de principiante na adolescência — através do ver inocentemente o Zen como bom, especial, um meio para ganhar algo. Ele alertava para os perigos de estar apegado a qualquer ideia, incluindo a da mente de principiante.

Podemos agradecer a Marian Derby Wisberg, também conhecida como Marian Mountain, por ter organizado o primeiro rascunho deste livro, como Richard Baker observa na sua introdução. Ela também ajudou a quebrar o verdadeiro tabu contra a gravação das palestras de Suzuki, que eram vistas como sendo apenas para o momento e para as pessoas presentes. O Zen, dizia ele, era transmitido de mente para mente. Sem dúvida que está certo, mas, como ele também costumava dizer, nem sempre é assim. Após seis anos na América, o inglês de Suzuki tinha melhorado muito. Com a sua abertura, a sua mente de principiante, ele passara a conhecer o seu país anfitrião e os seus alunos mais profundamente. O tempo estava maduro para ele começar a deixar um registo do que procurava partilhar.

Também temos de agradecer ao pai de Marian por ter feito uma pergunta enquanto levava Suzuki de Los Altos para São Francisco. Ele perguntou a Suzuki qual era a sua ambição pessoal na vida e Suzuki, certamente por não estar a falar com um aluno seu, disse: "Gostaria de escrever um livro". Quando o pai passou isto a Marian, ela levou-o a sério. Falou com Suzuki sobre organizar um livro a partir das palestras que tinha gravado. Ele concordou.

Quase ao mesmo tempo, os seus alunos em São Francisco começaram igualmente a gravar as suas palestras. Do que ele disse antes dessa altura, temos relatos de cerca de trinta palestras, muitas apenas fragmentos baseados em notas. Mas de julho de 1965 até à sua última temporada no

final de 1971, temos agora mais de quatrocentas transcrições parciais e completas de palestras, com o áudio de mais de 280. Continuamos a encontrar fitas e transcrições não incluídas no arquivo conhecido das suas conversas. Infelizmente, todas exceto duas das fitas das palestras de *Mente Zen, Mente de Principiante* perderam-se.

Embora este livro contenha palestras das mais antigas conversas gravadas de Suzuki, elas aguentam-se bem em comparação com as que se seguiram. Joseph Galewsky, um praticante de Zen e professor de Ciências da Terra e Planetárias na Universidade do Novo México, estudou e trabalhou com o arquivo de palestras de Suzuki. Ele observou que estas palestras de meados dos anos sessenta de Los Altos são para ele as mais claras e concisas de todas, "com aquela forma calorosa e sábia de falar sobre o Dharma que se tornou a marca registada do ensinamento de Suzuki Roshi".

O sacerdote Rinzai Zen Eido Shimano, que em 1965 fundou a New York Zen Studies Society, mostrou-me orgulhosamente a sua primeira edição autografada de *Mente Zen, Mente de Principiante* e, com um sorriso nostálgico, disse: "Considero Suzuki Roshi não apenas como um dos grandes patriarcas do Zen na América, mas também considero-me a mim próprio como um dos seus alunos ocultos. Tenho tendência para ser arrogante. A sua humildade foi um grande ensinamento para mim."

Outro mestre Zen que enfatizava a prática rigorosa com *koans*, Taizan Maezumi, fundador do Zen Center of Los Angeles, disse de Suzuki e do seu legado: "Ninguém te pode falar sobre o passado. O que é importante não é o que aconteceu ou não aconteceu naquela altura. O que é importante é o que temos aqui agora. Mesmo antes deste século, todo o tipo de sacerdotes na tradição Zen vieram para a América. Não sabemos realmente porquê, mas até ele chegar, ninguém começou nada que durasse. Depois dele, aconteceu tanta coisa. É isso que eu mais aprecio."

Em 2000, a Weatherhill lançou uma nova edição e, tal como na primeira, não lhe deu grande destaque. Richard Baker, a quem Suzuki designou como executor literário deste livro, corrigiu alguns mal-entendidos da sua introdução. Houve também alguns erros nos capítulos; um deles foi que Suzuki, com a sua habitual distração, tinha atribuído a história do Buda com Face de Sol, Buda com Face de Lua a Ummon (Yunmen) em vez de Baso (Mazu) — e ninguém deu por isso a tempo ou

fez nada a respeito durante trinta anos. Tenho conhecimento de que o tradutor japonês criticou severamente Suzuki por isso na sua introdução. Não correu bem em japonês. Contudo, uma nova tradução japonesa publicada pela Samgha em 2010 tem corrido muito melhor, levando-os em 2014 a lançar uma tradução de *Zen Is Right Here: Teaching Stories and Anecdotes of Shunryu Suzuki* da Shambhala, seguida por traduções de outros livros por ou sobre ele. Ele tem sido visto pela estrutura oficial do Soto Zen no Japão como sobrevalorizado no Ocidente, possivelmente porque agiu por conta própria, não dentro ou através do sistema deles, do qual ele era bastante crítico. Mas essa resistência parece estar a diminuir.

Fred Harriman, um tradutor brilhante com quem trabalhei e que considero um especialista em assuntos japoneses, diz que, com o tempo, eles acabarão inevitavelmente por reconhecer Shunryu Suzuki na sua terra natal, porque ele fez algo muito importante para eles: trouxe algo completamente japonês para o Ocidente e plantou-o aqui com sucesso.

Como Maezumi salientou, não sabemos realmente o que aconteceu no passado, mas, tal como eu vejo, uma equipa de pessoas seguiu os seus anjos mais elevados para criar este livro. Marian Derby apresentou um manuscrito intitulado "Mente de Principiante" no qual tinha editado minimamente algumas das palestras que gravara. Suzuki sugeriu que ela passasse o manuscrito a Baker.

Ela entregou-lho em março de 1967, precisamente quando Tassajara se preparava para o primeiro período de prática. Quando ele finalmente o leu, no outono seguinte, concordou que era bom material para um livro — após mais trabalho. Ocupado com o crescimento do Zen Center e com os esforços de angariação de fundos, ele recorreu à ajuda de Trudy Dixon, uma dedicada aluna de Suzuki que tinha trabalhado com Baker para publicar a revista *Wind Bell* do SFZC, depois de estudar filosofia em Wellesley e na UC Berkeley. Ela aceitou, embora fosse casada, com dois filhos pequenos e estivesse a lidar com um cancro da mama.

O resultado foi uma colaboração estreita. Dixon e Baker reuniam-se cada um com Suzuki para clarificar o que ele queria dizer em passagens particulares, e também se reuniam ambos para discutir a melhor forma de expressar o seu significado. Dixon dedicou a última energia de trabalho da sua vida a este livro — apurando a linguagem, organizando as palestras em três secções e decidindo as citações para as encabeçar. Enquanto morria,

ela continuava a praticar *zazen*, até que este se tornou *zazen* reclinado e, finalmente, *zazen* deitado. Ela é recordada pela sua inteligência radiante, espírito e coragem.

Em outubro de 1968, a pedido de Suzuki, Baker partiu para o Japão para continuar a estudar o Zen e a cultura em que este ali estava envolto. Foi com a mulher e a filha e com o manuscrito quase concluído. Em Tóquio, encontraria o editor.

À minha frente está a transcrição não editada de uma palestra que Suzuki deu em Los Altos a 11 de novembro de 1965. Uma frase nela diz: "Na mente de principiante temos muitas possibilidades, mas na mente de especialista não há muita possibilidade". No livro, através de várias fases de edição, isso tornou-se a frase frequentemente citada: "Na mente do principiante há muitas possibilidades, mas na do especialista há poucas." A mensagem não mudou, mas lê-se melhor.

"Leio *Mente Zen, Mente de Principiante*", disse Suzuki uma vez, "para ver como os meus alunos me compreendem."

No dia em que os livros chegaram, Suzuki analisou um, desvalorizou-o, ficou por ali um pouco e subiu com a mulher de volta para os seus quartos.

DAVID CHADWICK é autor de *Crooked Cucumber: the Life and Zen Teaching of Shunryu Suzuki* (Broadway, 1999) e *Zen Is Right Here: Teaching Stories and Anecdotes of Shunryu Suzuki, Author of Zen Mind, Beginner's Mind* (Shambhala Publications, 2007).